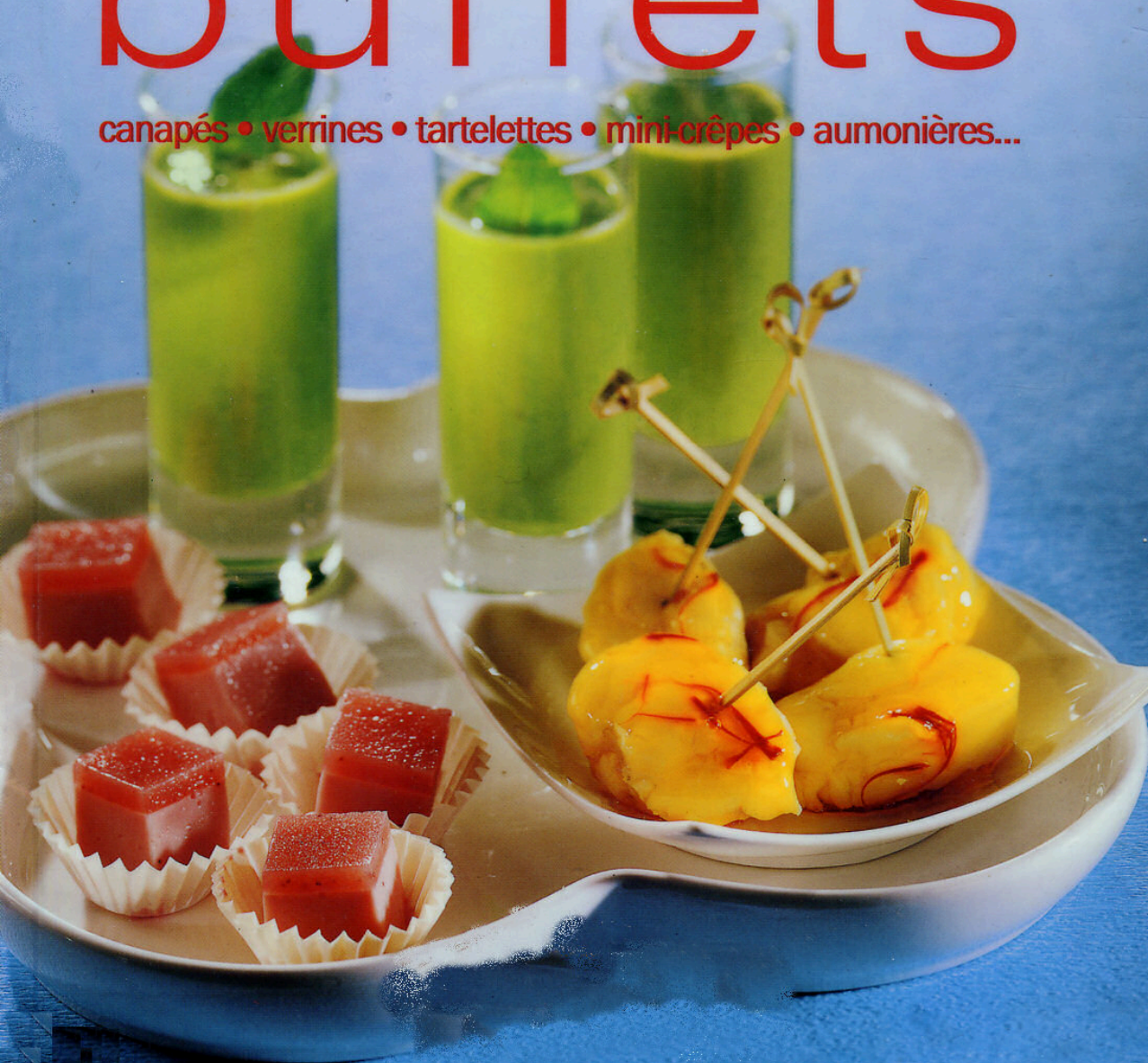


**Femme  
Actuelle**

**Sur  
mesure  
!**  
la collection qui répond à vos envies

# buffets

canapés • verrines • tartelettes • mini-crêpes • aumonières...



**SOLAR**

MARTINE LIZAMBARD

## Des variantes adaptées à votre situation



→ Vous aimez recevoir



→ Vous cuisinez pour deux



→ Vous avez des enfants



→ Vous surveillez votre ligne

## Des symboles pour chaque recette



Nombre de personnes



Temps de préparation



Temps de cuisson



Très facile



Facile



Plus difficile



# buffets

MARTINE LIZAMBARD

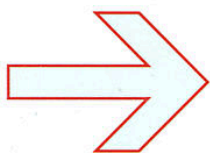
Photographies de Nicolas Leser  
Stylisme d'Ulrike Skadow

*Femme Actuelle*

SOLAR



# Sur mesure !



Voici une **nouvelle** collection créée et pensée spécialement pour répondre à vos **envies** !

Plus de 50 **recettes** de base et 150 **variantes**

pour toutes les occasions :

Vous aimez **recevoir** ? Découvrez des recettes festives, conviviales, proposées pour 8 personnes.

Vous cuisinez pour **deux** ? Retrouvez des mets à déguster en tête à tête.

Vous avez des **enfants** ? Préparez des plats destinés à plaire aussi bien aux grands qu'aux petits.

Vous faites attention à votre **ligne** ? Mitonnez-vous des préparations gourmandes, qui vous procureront du plaisir sans que vous culpabilisiez sitôt la dernière bouchée avalée...

Mais parce que dans la **vie** les choses bougent et évoluent, vous trouverez pour chaque recette trois variantes qui permettent de l'**adapter** aux autres cas.

Certes vous avez des enfants, mais cela ne vous empêche pas parfois de les conduire chez leurs grands-parents pour passer une **soirée** en amoureux. Vous vivez en couple, mais il vous arrive d'inviter vos **amis** à dîner. Vous préparez à manger pour toute votre **famille**, mais vous veillez également à ne pas prendre de poids.

Grâce à cette collection, répondez donc à tous vos désirs !



## LES SYMBOLES DES RECETTES

Ils indiquent le nombre de personnes, le temps de préparation, le temps de cuisson et le niveau de difficulté (très facile, facile, plus difficile).

## UN CHAPITRE POUR CHAQUE SITUATION

Pour repérer facilement le chapitre où est placée la recette, le symbole correspondant est rouge.

**VOUS CUISEZ POUR DEUX** 

### Rouleaux de bresaola au parmesan

 2 personnes  10 min 

- 12 tranches de bresaola
- 100 g de parmesan
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de câpres fines au vinaigre
- 1 cuil. à soupe de basilic ciselé
- 12 petites feuilles de basilic pour le décor

● Coupez le parmesan en fins copeaux à l'aide d'un couteau économe et mettez-les au fur et mesure dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, les câpres et le basilic ciselé, puis mélangez bien.

● Placez une tranche de bresaola devant vous sur le plan de travail, posez une cuillerée à soupe de parmesan assaisonné au centre et étalez légèrement, sans aller jusqu'aux bords. Enroulez la bresaola autour de la garniture. Formez ainsi une douzaine de petits rouleaux.

● Posez une feuille de basilic sur chaque rouleau et fixez-la avec une pique en bois, qui servira à maintenir la bouchée et à la saisir.

#### Sur mesure !

 Vous aimez recevoir : présentez ces rouleaux sur des crostini (petites tranches de pain grillé) ou dans des feuilles creuses de cœur de tarte.

 Vous avez des enfants : confectionnez de la même manière des rouleaux de jambon blanc farcis de fromage frais.

 Vous surveillez votre ligne : remplacez le parmesan par de la mozzarella allégée.



## SUR MESURE !

Des variantes sont proposées pour adapter chaque recette aux trois autres situations.

## LES RECETTES

Claire, courte et précise, chaque recette est expliquée étape par étape.

## LA PHOTO

Chaque recette est accompagnée d'une photo couleur qui montre clairement les ingrédients et suggère la présentation.

## LES INGRÉDIENTS

Une liste claire détaille tous les ingrédients dans les quantités correspondant au chapitre.

# Buffets



⇒ Une cuisine pour qui ? 8-9

⇒ Le choix des produits 10-11



⇒ Les modes de préparation 12-13

⇒ Décor et présentation 14-15



⇒ Les modes de cuisson 16-17



⇒ Tableau des recettes 92-93

⇒ Carnet d'adresses 94





# Recettes



⇒ Vous aimez recevoir



18-35

⇒ Vous cuisinez pour deux



36-53



⇒ *Zoom sur organiser le buffet*

54-55



⇒ Vous avez des enfants



56-73

⇒ Vous surveillez votre ligne



74-91





# Une cuisine

La plupart du temps, on ne prépare le repas sous forme de buffet que lorsque le nombre de convives ne permet pas de s'asseoir autour d'une table. Le buffet se décline pourtant de mille manières, du repas improvisé entre copains au tête-à-tête intime. Ne le réservons donc pas aux grandes réceptions : le buffet s'adapte à tout, même au quotidien.



## Vous aimez recevoir

La vocation première du buffet est en effet de recevoir, car il permet de réunir un maximum de monde pour un repas. Le buffet de réception est souvent luxueux – bouchées raffinées, petits fours et bons vins –, mais il peut également être plus rustique en proposant, par exemple, des assiettes de charcuterie et des salades composées que l'on picore en regardant un film. Le buffet est une formule très pratique en toutes circonstances. Si la réunion est informelle, tel un brunch du dimanche ou un pique-nique de vacances, il autorise même les convives à arriver sans inconvénient à des heures différentes.



## Vous cuisinez pour deux

Un buffet pour deux n'est pas antinomique : un repas présenté ainsi est la meilleure manière de profiter d'une soirée dans l'intimité. Pour deux, le buffet pourra aussi être beaucoup plus élaboré, puisque sa préparation se fait à l'avance, et beaucoup plus luxueux puisque l'on ne propose qu'une faible quantité de chaque préparation. Coquillages, crustacés, foie gras sont ainsi tout à fait indiqués pour ces « mini-buffets », qu'on aura le temps de présenter plus joliment. Dans un style plus simple, le buffet pour deux est aussi très pratique quand on ne sait pas à quelle heure rentre l'autre.





# pour qui ?



## ⇒ Vous avez des enfants

Les enfants n'aimant pas rester longtemps à table, ils adorent les buffets qui leur permettent de manger ce qu'ils veulent quand ils le veulent. Les jeunes apprécient particulièrement tartines, sandwichs, crêpes et feuilletés. On peut cependant composer à leur intention, comme à celle des adultes, des buffets de bonne qualité diététique, à condition de ne pas se cantonner aux canapés de pain garnis de produits gras. Présentés sous forme de bouchées, bien des légumes sont mieux acceptés par les enfants, qui mangent plus facilement des bâtonnets de carotte crue trempés dans une sauce qu'une assiettée de carottes chaudes. Naturellement, on sera tenté de faire la part belle aux pâtisseries pour un buffet d'enfants : là encore, les fruits permettent de réaliser de jolis desserts, beaucoup moins sucrés.



## ⇒ Vous surveillez votre ligne

Tous les produits conviennent aux buffets, tant est grand l'éventail des recettes de bouchées : la diététique est ici particulièrement facile à respecter. Rien de plus simple que la préparation d'une table végétarienne quand on n'est pas tenu par la trilogie « entrée-plat-dessert ». Pour un

buffet vraiment léger, on remplacera les tranches de pain, les fonds de tartelette et la pâte feuilletée par d'autres supports, en particulier des légumes. Les rondelles de céleri-rave ou de concombre, les tomates cerises évidées, les feuilles d'endive acceptent toutes sortes de garnitures, notamment à base de poisson. Et tous les légumes, crus ou cuits, sont excellents avec des sauces préparées à partir d'herbes fraîches, de yaourt ou de fromage blanc frais.





## ✓ Le choix des produits

On peut préparer des buffets à partir de tout, mais certains produits se prêtent mieux que d'autres à ce type de repas, compte tenu de certains impératifs : le buffet est la plupart du temps préparé à l'avance, il doit donc pouvoir attendre avant d'être dégusté et, sauf s'ils sont cuits à la dernière minute, les plats chauds doivent supporter d'être tenus au chaud – parfois assez longtemps.

### ⇒ Viandes, volailles et charcuteries

Crues ou cuites, les viandes salées, séchées, fumées ou marinées sont très pratiques à préparer et à servir sur un buffet. À côté de toute la gamme des charcuteries classiques, on pourra proposer :

- de la bresaola ou de la viande des Grisons, filet de bœuf salé et séché
- du magret de canard séché, éventuellement fumé
- de la langue de bœuf cuite
- du filet mignon de porc fumé
- du boudin noir, excellent servi froid s'il n'est pas gras

Préparez les bouchées chaudes avec des viandes supportant un peu plus de cuisson : le porc et le poulet attendront mieux sur un réchaud que le bœuf.

Les viandes crues – tartares et carpaccios présentés en bouchées – seront gardées au froid jusqu'au dernier moment ; par temps chaud, il faut les servir sur un plat posé sur de la glace pilée.



### Astuce :

*Les huîtres et les moules, crues ou cuites, sont souvent servies dans leur coquille. Dans le cadre d'un buffet où l'on mange debout, il faut impérativement couper le pied des coquillages ainsi présentés, faute de quoi la dégustation sans couteau ni fourchette est quasiment impossible.*



## ⇒ Poissons, crustacés et fruits de mer

Comme les viandes, les poissons salés, sucrés-salés (gravlax), séchés ou fumés conviennent bien aux buffets : c'est le cas des poissons gras – sardines, harengs, maquereaux, anguilles, saumon, thon –, excellents ainsi transformés.

Les poissons maigres – bar, cabillaud, lieu, colin ou daurade – sont plutôt servis marinés, au vinaigre, au citron, au piment, au lait de coco... Mis au contact d'un élément acide quelques heures à l'avance (citron ou vinaigre), les poissons « cuisent » littéralement et changent complètement de consistance.

Les œufs de poisson, seuls ou associés à d'autres garnitures, agrémentent très bien les buffets de la mer. Les œufs de cabillaud, de saumon et de truite sont les plus courants ; les œufs de lump, censés remplacer – visuellement – le caviar, restent sans grand intérêt.

Les coquillages peuvent être servis crus : il faut alors prévoir d'ouvrir moins de trois heures à l'avance les huîtres, les praires, les palourdes, les moules et les saint-jacques, et de les garder au frais jusqu'au moment de servir. Cuits, ces mêmes coquillages seront proposés seuls ou en garniture de canapés ou de tartelettes.



### Astuce :

*Pour déguster commodément les petites bouchées de poisson et les coquillages, présentez-les dans les petites cuillères en porcelaine utilisées par les Asiatiques. Très bon marché, celles-ci tiennent debout sur leur fond plat et sont idéales pour servir de nombreux amuse-bouche.*

## ⇒ Fruits et légumes

Tous les fruits et légumes conviennent a priori aux buffets, qu'ils soient crus ou cuits. Il faut seulement veiller à protéger du noircissement ceux qui s'oxydent, en prenant la précaution d'arroser les fruits et légumes crus de jus de citron dès qu'ils sont épluchés. On peut aussi les plonger 10 à 15 secondes dans de l'eau bouillante citronnée : ils n'auront pas le temps de cuire et garderont une excellente présentation.



## ✓ Les modes de préparation

Quelques techniques simples permettent de préparer rapidement et efficacement bouchées et canapés, que vous pourrez confectionner à l'avance si vous les stockez convenablement.

### ⇒ Préparer rapidement des canapés



Demandez au boulanger de couper le pain de mie dans le sens de la longueur : vous obtiendrez ainsi de très grandes tranches que vous tartinez de la préparation choisie avec une large palette. Il vous suffira ensuite de les découper en petites bouchées avec un grand couteau-scie.

Si vous garnissez à l'avance des canapés avec une préparation un peu humide, le pain va se détremper. Pour éviter cela, isolez-le de la garniture en le tartinant légèrement de beurre ou d'un mélange à parts égales de beurre et de mayonnaise (cette préparation s'étale très facilement). Pour rester plus moelleux, les toasts préparés à l'avance ne doivent être grillés que du côté destiné à recevoir la garniture.

### ⇒ Bricks et feuilletés

Qu'ils soient réalisés en pâte feuilletée ou en feuilles de brick, les chaussons, croissants, nems et autres bouchées se préparent très bien à l'avance. Il faut seulement veiller à les garnir d'une préparation peu humide et surtout bien froide pour ne pas détremper la pâte. Vous pouvez réaliser tous les feuilletés la veille, les disposer sur une plaque de cuisson, les enduire de beurre

fondus au pinceau et les garder 24 heures au froid sans inconvénient. Il suffira de les cuire quelques heures avant l'emploi (si vous les servez froids) ou au dernier moment (si vous les servez chauds).

Comme les canapés, préparez vos feuilletés en grands rouleaux (de feuilletage ou de pâte filo), que vous découperez ensuite en bouchées.

#### Le truc du Pro

Avant de se lancer dans la préparation des bouchées et des canapés, il faut faire de la place dans le réfrigérateur. Pour stocker le buffet au frais, prévoyez des plateaux que vous pourrez superposer en les séparant par des cales à chaque coin (des petits verres conviennent très bien).



## ⇒ Purées, mousses et bavares

Pratiques en garnitures de canapés ou de fonds de tartelettes, les purées, mousses et bavares peuvent aussi être servis seuls si vous voulez proposer un buffet plus léger. Disposez-les alors dans des cuillères asiatiques en porcelaine, des petites tasses ou des verres à liqueur (avec des petites cuillères).



### Astuce :

*A l'exception des herbes fraîches, qu'il faut ciseler et parsemer au dernier moment sur les plats, les assaisonnements et les sauces peuvent être préparées à l'avance. Stockez les sauces épaisses dans des boîtes en plastique munies de couvercles et les sauces liquides dans des bocaux que vous pourrez secouer pour émulsionner la préparation avant utilisation.*



## ⇒ Conservation

Le film alimentaire plastique est pratique et efficace pour conserver les bouchées et les canapés tout préparés. Si leur garniture est appétente, disposez les canapés dans des plats à gratin (un peu profond) et tendez le film au-dessus, de façon qu'il ne touche pas la garniture. Les feuilletés, crus ou cuits, se gardent bien enveloppés de papier d'aluminium, mais vous pouvez aussi les congeler sans que leur qualité en soit affectée. Conservez les légumes, les salades épluchées et les herbes fraîches dans des boîtes en plastique hermétiques.



## ✓ Décor et présentation

Les buffets se prêtent aux plus beaux décors, la variété des plats proposés y participant largement. On peut les présenter de mille manières, mais il faut garder à l'esprit que tout doit pouvoir se manger facilement debout, sans assiette ni couverts.

### ⇒ Détournez la vaisselle

Dès que l'on veut changer un peu des canapés rangés sur un plat et des bouchées munies d'une pique en bois, on manque souvent de vaisselle adaptée. Utilisez des petits verres à liqueur, des ramequins individuels, des tasses à café, des coquetiers, des coquilles d'œufs vides pour les mousses et les bavarois. Proposez les crèmes et consommés dans des verres ou des flûtes avec des pailles de bon diamètre, les salades de légumes et de fruits dans des coupes munies d'une petite cuillère.

Improvisez une vaisselle colorée avec les aliments eux-mêmes : vos bouchées ne manqueront pas d'allure si vous les présentez sur des feuilles de bananier ou dans des coques d'avocats, des écorces d'agrumes ou de potiron, des ananas évidés, des petites pommes de terre cuites et partiellement évidées, des têtes de champignons, des feuilles d'endives ou de laitue.

Les planches à découper, les grandes pierres plates en ardoise ou en basalte, les bannettes à pain, les plats à paella, les caquelons sont autant de supports plus décoratifs que la vaisselle classique.



### Astuce :

*Servez systématiquement les plats un peu riches à l'assiette. Cette présentation décorative permet de doser les portions au plus juste, car on ne se ressert pas.*





## ⇒ Formes et couleurs

Si les petites bouchées cubiques (fromages, terrines, jambons cuits, légumes) sont faciles à fixer sur des piques en bois et à disposer en « hérisson » sur une boule de pain, les aliments coupés en tranches fines (jambon cru, saumon) sont plus difficiles à présenter joliment. Retournez un saladier, recouvrez-le d'une feuille d'aluminium en faisant bien adhérer celle-ci et tapissez le tout de tranches se chevauchant : vous obtiendrez un dôme du plus bel effet – prévoyez des piques pour attraper les tranches.

Tout ce qui se présente en petites tranches rondes (carottes crues ou cuites, concombre, saucisses, boudins et saucissons, noix de saint-jacques) peut être disposé en écailles, en donnant au plat la forme que l'on veut – en rond, en long, en forme de poisson ou de jambon. On peut aussi présenter de cette manière un plat composé de tranches de différents produits en alternant couleurs et saveurs.

Disposez les canapés, bouchées et feuilletés sur des supports dont la couleur contraste. Les crevettes roses ou les rondelles de chorizo seront mises en valeur sur des feuilles de salade verte, les cubes d'omelette et les bouchées feuilletées sur de la mâche ou du cresson, le concombre et l'avocat sur des tomates ou des poivrons.



## ⇒ Le chaud et le froid

On peut composer de très beaux buffets sans rien réchauffer ni réfrigérer, mais si vous voulez servir des plats chauds sans passer la soirée à la cuisine ou proposer des plats bien frais par grande chaleur, il faut vous équiper un minimum.

Les chauffe-plats électriques ou à alcool maintiennent au chaud, mais ne cuisent pas.

Les chauffe-plats à accumulation sont pratiques, parce que sans fil.



Une pierrade électrique munie d'un thermostat constitue un chauffe-plat de grande taille, bien adapté aux buffets. Les réchauds de table à gaz utilisés pour les fondues, beaucoup plus puissants, sont adaptés au réchauffage comme à la cuisson.

En été, les plats se réchauffent vite ; pour servir des coquillages crus, des tartares et des carpaccios de viande ou de poisson, il faut réfrigérer le plat. Traditionnellement, on pose un plat sur de la glace pilée contenue dans un plat creux un peu plus grand. Faute de glace pilée (il faut un blender puissant pour en faire), utilisez des cubes de glace ou des éléments à froid de glacière, que vous recouvrirez d'une serviette en tissu propre avant de poser le plat.



## ✓ Les modes de cuisson

Le four, dont le temps de cuisson est programmé, permet de cuire de grandes quantités sans surveillance : il est à privilégier, autant pour les cuissons à l'avance que pour les réchauffages et les cuissons au dernier moment. Une plancha, ou à défaut une grande poêle, peut aussi rendre des services.



### ⇒ Bouchées feuilletées, chaussons et nems

Cuites à l'avance, les bouchées en feuilletage ou en feuilles de brick sont servies froides. Pour les servir chaudes, on peut les passer quelques minutes à four doux, mais il est alors aussi simple de les cuire au dernier moment : une dizaine de minutes à four chaud (180 °C) suffisent en général pour la plupart des bouchées de taille moyenne.

### ⇒ Toasts et gratins

Cuire les toasts par plaques entières sous le grill du four est beaucoup plus rapide que dans un grille-pain. Si vous voulez préparer à l'avance des crostinis, petits toasts gratinés italiens, faites griller les tranches de pain sur une face, laissez-les refroidir avant de les garnir du côté grillé – le



### Le truc du Pro

La cuisson en papillote n'est a priori pas adaptée aux buffets... sauf si l'on mange la papillote. Avec de la pâte filo, utilisée en double épaisseur, ou avec de petites crêpes, vous pouvez préparer des bouchées en forme de bonbon, en les fermant des deux côtés, ou de petite aumônière, fermée avec un brin de ciboulette.

pain se détrempera beaucoup moins ; au moment de servir, il vous suffira de les repasser sous le grill du four pendant quelques minutes.

Vous pouvez préparer des gratins dans des cuillères en porcelaine ; passez-les sous le grill du four au dernier moment, mais attendez un peu avant de les servir, pour que la cuillère ne soit pas trop chaude.





## ⇒ Grillades

Toutes les grillades sont naturellement à prévoir au dernier moment. Pour un buffet, on ne grille que de petites pièces, bouchées ou mini-brochettes, qu'il faut cuire très rapidement pour éviter qu'elles ne se dessèchent. Préchauffez donc le gril du four au maximum et disposez la plaque de brochettes ou de bouchées tout près de la résistance. Préparez les brochettes avec des piques en bois pour que vos convives ne se brûlent pas les doigts.

À la plancha, vous pouvez cuire de la même manière bouchées et mini-brochettes, en préchauffant la plaque au maximum. La cuisson à la plancha (ou à la poêle) dessèche moins les aliments que le gril.

## ⇒ Mousses, crèmes et bavarois

Les crèmes et les bavarois servis froids, et d'une manière générale tous les plats pris en gelée, doivent impérativement être préparés et cuits la veille : une nuit au froid ne sera pas de trop pour bien leur faire prendre consistance dans un réfrigérateur déjà bien rempli. Si vous n'êtes pas sûr de la consistance d'un bavarois, mettez-le à prendre directement dans les verres ou les coupelles de service, plutôt que dans un moule, pour éviter les démoulages hasardeux au dernier moment.

Les mousses plus fragiles, à base de chantilly ou de blancs d'œufs en neige et sans gélatine, seront préparées quelques heures à l'avance. Elles ne seront pas moulées, mais servies dans de petits récipients individuels.

*Les viandes, les poissons et les crustacés peuvent être préalablement mis à mariner avec des herbes, des épices, des éléments acides (vinaigre, vin blanc, jus de citron) ou sucrés (miel liquide, sirop d'érable). Les marinades acides-sucrées attendrissent les viandes et évitent leur dessèchement à la cuisson.*





# Vous aimez

Qu'il soit campagnard, nécessitant peu de préparation, ou gastronomique, exotique ou végétarien, de poissons ou de fruits de mer, autour d'un pays ou d'un vin, le buffet est la providence des grandes réceptions improvisées ou préparées de longue date.

## Bouchées de confit de canard glacées au foie gras



8 personnes



30 min



4 cuisses de canard confites  
100 g de foie gras mi-cuit  
25 cl de bouillon de volaille  
(frais ou préparé avec un cube  
de concentré)  
2 feuilles de gélatine  
Sel et poivre du moulin

- Retirez toute la peau et la graisse des cuisses de canard. Coupez la viande en bouchées, tout en la désossant. Placez les morceaux sur une grille posée au-dessus d'un plat, et mettez au réfrigérateur.
- Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Écrasez le foie gras à la fourchette, mettez-le dans une casserole avec le bouillon et faites chauffer doucement en fouettant, pour obtenir une crème onctueuse. S'il reste des grumeaux, passez le mélange à travers une passoire fine ou mixez-le quelques instants. Goûtez et assaisonnez.
- Égouttez la gélatine, plongez-la dans le liquide chaud et remuez jusqu'à ce qu'elle soit bien fondue.

### Sur mesure !



***Vous cuisinez pour deux :** prévoyez une cuisse de canard pour deux.*



***Vous avez des enfants :** glacez de la même façon des bouchées de blanc de poulet, en remplaçant le foie gras par de la mousse de foie.*



***Vous surveillez votre ligne :** cette recette est difficile à alléger : contentez-vous d'y goûter.*

- Quand la crème de foie est refroidie, mais encore fluide, sortez les bouchées de confit du réfrigérateur, puis, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les d'une fine couche de gelée. Remettez au réfrigérateur et renouvelez deux fois l'opération.
- Servez dans des cuillères en porcelaine individuelles ou disposez dans un plat recouvert de verdure, en plantant une pique en bois dans chaque bouchée.



recevoir







# Yakitoris



8 personnes



20 min + 1 h de macération



4 à 6 min



- 6 cuisses de poulet
- 4 cuil. à soupe de sauce soja foncée
- 2 cuil. à soupe de mirin  
(vin de riz sucré japonais)
- 2 cuil. à soupe de saké
- 1 cuil. à soupe de sucre
- 1 cuil. à soupe de tamari  
(ou de sauce soja claire)
- 1/4 cuil. à café de sel

- Retirez la peau et désossez les cuisses de poulet. Coupez la chair en dés de 2 cm. Enfilez-les sur huit piques à brochettes en bois.
- Dans un plat creux, mélangez la moitié de tous les ingrédients avec 12 cl d'eau. Posez les brochettes dans cette marinade et retournez-les plusieurs fois pour bien les en imprégner. Mettez au réfrigérateur et laissez macérer pendant 1 heure.
- Mélangez le reste des ingrédients avec 25 cl

## Sur mesure !



***Vous cuisinez pour deux :** prévoyez  
1 à 3 brochettes par personne,  
selon ce que comporte le reste du buffet.*



***Vous avez des enfants :** supprimez le saké  
de la sauce.*



***Vous surveillez votre ligne :** supprimez  
la sauce d'accompagnement et contentez-vous  
des brochettes.*

d'eau dans une petite casserole. Amenez à petit frémissement et laissez cuire une dizaine de minutes sur feu doux. Versez dans un bol.

- Préchauffez le gril du four (ou préparez le barbecue). Quand la résistance est bien rouge, glissez les brochettes dans le four et faites-les griller 4 à 6 minutes en les retournant une fois. Servez ces brochettes de poulet à la japonaise, avec la sauce.







## Petites crèmes de cocos aux olives noires et au basilic



8 personnes



15 min



400 g de haricots blancs au naturel (en conserve)  
30 cl de bouillon de poulet (frais ou préparé avec un cube de concentré)  
24 olives noires dénoyautées  
1 cuil. à soupe de basilic finement ciselé  
2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre du moulin

● Versez les haricots dans une passoire et rincez-les à l'eau froide. Mettez-les dans le bol d'un robot électrique avec la moitié du bouillon et mixez pendant 2 ou 3 minutes, jusqu'à l'obtention d'un velouté épais, en rajoutant progressivement juste assez de bouillon pour parvenir à une consistance souple et fluide. Goûtez et assaisonnez.

● Mélangez l'huile d'olive et le basilic dans un verre avec un peu de sel.

### Sur mesure !



***Vous cuisinez pour deux :** pour simplifier, vous pouvez supprimer les olives.*



***Vous avez des enfants :** remplacez les olives et le basilic par des petits lardons revenus quelques instants dans une poêle antiadhésive.*



***Vous surveillez votre ligne :** doublez la quantité de bouillon par rapport aux haricots. Remplacez les olives par de tout petits dés de tomate et de haricots verts.*

● Hachez les olives au couteau, répartissez-les dans huit verres et versez la crème de cocos dessus.

● Au dernier moment, versez une petite cuillerée de basilic à la surface de chaque verre.





# Tartines grillées en duo



8 personnes



30 min + 45 min de trempage



50 min



8 tranches de pain de campagne

Sel et poivre du moulin

**Pour la garniture « piquillos et anchois »**

2 poivrons « piquillos » ou 2 poivrons rouges

8 anchois au sel

1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 pincées d'origan

**Pour la garniture « cèpes et aubergine »**

1 grosse aubergine

8 têtes de cèpes moyennes

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

● Préparez la garniture « piquillos et anchois ». Dessalez les anchois en les faisant tremper 45 minutes dans de l'eau froide, renouvelée plusieurs fois. Ouvrez-les en deux, retirez l'arête centrale, puis rincez-les à nouveau et séchez-les bien. Coupez les poivrons en larges bandes dans la hauteur, faites-les griller 10 à 15 minutes sous le gril du four, jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée, puis pelez-les. Mélangez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre dans un bol ; fouettez bien à la fourchette pour émulsionner l'ensemble.

● Préparez la garniture « cèpes et aubergine ». Piquez l'aubergine en plusieurs endroits avec la pointe d'un couteau et faites-la cuire 50 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Coupez-la en

deux, récupérez la pulpe à la cuillère, mettez-la dans une passoire et pressez bien. Fouettez vivement la pulpe d'aubergine avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Essuyez les chapeaux des cèpes et coupez-les en lamelles. Dans une poêle, faites-les revenir à feu vif avec le reste de l'huile d'olive, 1 ou 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.

● Faites griller les tranches de pain au grille-pain, ou des deux côtés sous le gril du four. Recoupez chaque tranche en deux. Sur l'une des moitiés, disposez les poivrons, puis les filets d'anchois, versez un peu de vinaigrette et parsemez d'origan. Tartinez l'autre moitié de purée d'aubergine, puis disposez les lamelles de cèpes dessus.

## Sur mesure !



**Vous cuisinez pour deux :** comptez une tartine de chaque variété par personne si le repas est assez copieux, ou multipliez les garnitures si vous ne servez que cela.



**Vous avez des enfants :** les tranches de pain grillées peuvent servir de support à toutes sortes de garnitures appréciées des enfants : mousse de foie ou jambon, par exemple.



**Vous surveillez votre ligne :** choisissez du pain complet et coupez des tranches fines.









# Bouchées de travers de porc laqué



8 personnes



10 min + 12 h de marinade



45 min



- 1 kg de travers de porc
- 6 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 1 noix de gingembre frais
- 4 cuil. à soupe de sauce hoisin
- 2 cuil. à soupe de vin de riz (ou de xérès sec)
- 2 cuil. à soupe de sauce aux haricots noirs

● Demandez à votre boucher de séparer les côtes de porc et de les recouper en morceaux de 3 ou 4 cm. Essayez-les soigneusement.

● Pelez et écrasez les gousses d'ail. Épluchez et râpez finement le gingembre. Parez et hachez finement les oignons nouveaux. Réunissez ces ingrédients dans un plat creux avec le vin de riz, la sauce hoisin et la sauce aux haricots noirs ; mélangez bien.

● Mettez les travers de porc dans cette marinade

## Sur mesure !



***Vous cuisinez pour deux :** selon la composition du reste du buffet, prévoyez 100 g à 200 g de travers par personne.*



***Vous avez des enfants :** supprimez éventuellement le vin de riz.*



***Vous surveillez votre ligne :** utilisez la même marinade pour des bouchées ou des petites brochettes de filet mignon de porc, plus maigre que le travers.*

et remuez pour les en imprégner régulièrement. Couvrez, mettez au réfrigérateur et laissez mariner jusqu'au lendemain.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rangez les bouchées de travers sur une plaque antiadhésive, enfournez et faites cuire pendant environ 45 minutes. Servez chaud, dans des coupelles individuelles.







## Petits flans de poireau au curry



8 personnes



20 min



15 à 20 min



4 petits blancs de poireaux  
20 g de beurre  
3 œufs  
25 cl de crème fraîche liquide  
1 cuil. à café de curry  
Sel et poivre du moulin

● Lavez soigneusement les blancs de poireaux. Séchez-les, puis émincez-les finement au couteau.

● Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Ajoutez les blancs de poireaux et laissez cuire très doucement pendant 10 à 15 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement tendres. Transvasez-les dans un petit saladier.

● Cassez les œufs dans un grand bol et battez-les en omelette en ajoutant progressivement la crème. Versez le mélange sur les poireaux, ajoutez le curry, salez, poivrez et mélangez bien.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et préparez

### Sur mesure !



***Vous cuisinez pour deux :** choisissez une plaque munie de mini-alvéoles pour faire de petites bouchées.*



***Vous avez des enfants :** supprimez éventuellement le curry. Ajoutez de tout petits dés de jambon au mélange.*



***Vous surveillez votre ligne :** utilisez de la crème allégée.*

une plaque siliconée à petits gâteaux (muffins). Remplissez les alvéoles de la préparation aux poireaux, enfourmez et faites cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la surface soit dorée et qu'une lame de couteau plantée dans un flan en ressorte sèche.

● Sortez du four, laissez tiédir un peu pour pouvoir manipuler la plaque et démoulez en retournant sur un grand plat.





# Feuilles de vigne au boulgour



8 personnes



40 min



1 h + 12 h de réfrigération



24 feuilles de vigne en saumure  
 100 g de boulgour  
 30 cl de bouillon de volaille (frais  
 ou préparé avec un cube de concentré)  
 40 g de pignons de pin  
 40 g de raisins secs  
 1 oignon  
 1/2 cuil. à café de coriandre en poudre  
 1/2 cuil. à café de cumin en poudre  
 1 cuil. à soupe de menthe ciselée  
 1 cuil. à soupe de persil finement haché  
 10 cl d'huile d'olive  
 Le jus de 1 citron  
 Sel et poivre du moulin

● Faites bouillir une casserole d'eau. Égouttez les feuilles de vigne et plongez-les dans l'eau, retirez aussitôt du feu et laissez-les tremper 5 minutes. Égouttez-les à nouveau, puis étalez-les sur du papier absorbant.

● Épluchez et hachez finement l'oignon. Faites-le fondre à feu doux dans une sauteuse avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le boulgour, remuez bien, puis versez le bouillon et portez à petite ébullition. Laissez cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Ajoutez les épices, les pignons et les raisins, la moitié du jus de citron, la menthe et le persil ; salez, poivrez et mélangez bien.

● Posez les feuilles de vigne sur le plan de travail, tige vers vous, et posez une cuillerée de boulgour du côté de la queue. Repliez d'abord les deux côtés de la feuille sur la farce, puis roulez les feuilles sur elles-mêmes, en serrant bien.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rangez les feuilles de vigne dans un plat à gratin assez profond, versez le reste d'huile d'olive et de jus de citron, et recouvrez d'eau. Posez dessus un plat un peu plus petit surmonté d'un poids et enfournez. Faites cuire environ 1 heure, puis laissez refroidir dans le liquide de cuisson. Mettez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

## Sur mesure !



**Vous cuisinez pour deux :**

*accompagnez ces feuilles de vigne d'un petit coulis de tomates.*



**Vous avez des enfants :** en principe, ils aiment toutes les préparations à base de graines ou de semoule si elles ne sont pas trop épicées, comme celle-ci.



**Vous surveillez votre ligne :**

*choisissez du boulgour complet et diminuez légèrement la quantité d'huile d'olive.*









# Petits chaussons de viande sucrés-salés



8 personnes



30 min



10 à 12 min



2 rouleaux de pâte brisée salée toute prête  
 300g de viande d'épaule d'agneau hachée  
 40g de cassonade ou de sucre brun  
 40g de raisins secs  
 Le zeste de 1 citron, finement râpé  
 1 grosse pincée de noix muscade râpée  
 1/4 cuil. à café de cannelle moulue  
 1/2 cuil. à café de cumin moulu  
 1 jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau  
 Farine pour le plan de travail  
 Sel et poivre du moulin

● Préparez la farce : réunissez la viande, les raisins, le zeste de citron et les épices dans un saladier. Ajoutez la cassonade, salez, poivrez et malaxez avec une spatule en bois, jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène.

● Étalez les abaisses de pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Avec un rouleau à pâtisserie, aplatissez-les éventuellement encore un peu pour leur donner une épaisseur de 2 mm environ. Avec un emporte-pièce ou un verre, découpez-y 16 disques de 10 cm de diamètre.

● Posez une cuillerée à soupe de farce au centre de chaque disque de pâte, puis humidifiez le tour

avec un pinceau trempé dans de l'eau. Repliez les disques pour former des petits chaussons et pincez bien les bords pour les souder. Découpez régulièrement le tour avec une roulette crantée.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rangez les petits chaussons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, badigeonnez-les de jaune d'œuf et enfournez. Faites-les cuire pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez-les chauds ou laissez-les refroidir et réchauffez-les au dernier moment en les passant quelques instants au four.

## Sur mesure !



**Vous cuisinez pour deux :**

*essayez de donner des formes variées à vos chaussons.*



**Vous avez des enfants :** en général, ces saveurs leur plaisent. Sinon, préparez-leur de simples petits chaussons de viande hachée, juste salée et poivrée.



**Vous surveillez votre ligne :**

*choisissez une viande très maigre et étalez très finement la pâte. Supprimez le sucre.*









# Pralines de fromage



8 personnes



15 min



300 g de fromage de chèvre frais demi-sel  
60 g de pistaches décortiquées  
60 g de cerneaux de noix  
60 g de noisettes décortiquées  
Poivre du moulin

● Broyez séparément les pistaches, les noix et les noisettes au mixeur. Donnez simplement quelques impulsions pour obtenir une mouture grossière, ressemblant à une fine mignonnette de poivre. Mettez-les dans trois petites assiettes.

● Poivrez légèrement le fromage et malaxez-le légèrement pour l'assouplir. Coupez-le en morceaux de la taille d'une noix. Humidifiez légèrement vos doigts et roulez ces bouchées l'une après l'autre entre vos mains ou sur le plan de travail, pour former des petites boulettes.

## Sur mesure !



*Vous cuisinez pour deux : placez un fruit sec au cœur de chaque boulette.*



*Vous avez des enfants : utilisez un fromage doux dont ils ont l'habitude.*



*Vous surveillez votre ligne : utilisez du fromage allégé et recouvrez les boulettes d'une couche très fine de fruits secs.*

● Passez les boulettes de fromage dans les pistaches, les noix ou les noisettes concassées, en appuyant bien pour les en recouvrir uniformément. Disposez-les sur un plat en alternant les couleurs et plantez des piques en bois pour pouvoir les saisir.







## Verrines à l'orange

8 personnes

30 min + 2 h de réfrigération



4 grosses oranges, douces et juteuses  
4 cuil. à soupe de Cointreau  
ou de Grand-Marnier  
30 cl de jus d'orange frais  
3 feuilles de gélatine  
6 cuil. à soupe de marmelade d'oranges  
15 cl de crème fraîche liquide

● Épluchez les oranges à vif, en retirant toute la peau blanche avec l'écorce. Séparez ensuite les quartiers et supprimez la membrane qui les enveloppe. Récupérez le jus.

● Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Égouttez-la, mettez-la dans une petite casserole avec le jus d'orange (plus celui que vous avez récupéré en épluchant les oranges), puis faites chauffer doucement en remuant pour la faire fondre. Retirez du feu, ajoutez 4 cuillerées à soupe de marmelade d'oranges, le Cointreau (ou le Grand-Marnier); mélangez bien.

### Sur mesure !



***Vous cuisinez pour deux :** incorporez à la chantilly quelques groseilles ou des myrtilles.*



***Vous avez des enfants :** supprimez l'alcool.*



***Vous surveillez votre ligne :** remplacez la marmelade par une confiture allégée.*

● Répartissez les quartiers d'orange dans huit petits verres, sans les remplir complètement. Versez la sauce dessus et mettez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

● Fouettez la crème liquide très froide en chantilly bien ferme. Incorporez délicatement le reste de la marmelade d'oranges et finissez de remplir les verres avec ce mélange.





# Bouchées fondantes aux marrons



8 personnes



10 min



20 à 25 min



300 g de crème de marrons  
80 g de beurre + 10 g pour le moule  
2 gros œufs  
4 cuil. à café de fécule  
Farine

● Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Recouvrez de papier siliciné le fond d'un grand moule rectangulaire ou carré.

● Réunissez le beurre et la crème de marrons dans une petite casserole et faites chauffer doucement, sans cesser de remuer, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Retirez du feu, puis incorporez les œufs et la fécule en fouettant vivement.

● Versez la préparation dans le moule sur une épaisseur d'environ 3 cm et lissez la surface à la

## Sur mesure !



*Vous cuisinez pour deux : décorez les bouchées de brisures de marrons glacés.*



*Vous avez des enfants : avant de découper le gâteau en bouchées, glacez la surface au chocolat.*



*Vous surveillez votre ligne : limitez-vous à une bouchée... voire une moitié, pour goûter, car ce dessert est riche en calories.*

spatule. Enfouez et faites cuire 20 à 25 minutes. Vérifiez la cuisson, sortez le gâteau du four, retournez-le délicatement sur une grille et laissez-le refroidir.

● Découpez le gâteau en petits carrés et mettez chaque bouchée dans une caissette en papier.







## Petites crèmes de mascarpone au caramel

 2 personnes

 20 min + 2 h de réfrigération



200 g de mascarpone  
15 cl de crème liquide très froide  
2 blancs d'œufs  
8 cuil. à soupe de caramel liquide  
(fait maison ou du commerce)  
6 biscuits à la cuillère  
4 cuil. à soupe de café très fort

- Coupez les biscuits en morceaux et répartissez-les dans le fond de huit petits verres. Versez dans chacun d'eux une demi-cuillerée à soupe de café.
- Mettez le mascarpone et 6 cuillerées à soupe de caramel dans un saladier; battez-les vivement pour bien les mélanger.
- Fouettez la crème liquide en chantilly très ferme. Mélangez-la délicatement au mascarpone.

### Sur mesure !



***Vous cuisinez pour deux :** remplacez le caramel final par un filet de liqueur de café.*



***Vous avez des enfants :** parsemez de paillettes de chocolat.*



***Vous surveillez votre ligne :** utilisez du mascarpone et de la crème allégés.*

- Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation.
- Répartissez la mousse au mascarpone sur les biscuits et mettez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Au dernier moment, ajoutez un filet de caramel.





# Mini-savarins à l'orange



8 personnes



45 min + 45 min pour la levée de la pâte + 30 min de réfrigération



10 à 12 min



2 oranges  
15cl de jus d'orange frais  
15cl de sirop de sucre  
5cl de Cointreau ou de Grand-Marnier

## Pour la pâte

250 g de farine  
12 g de levure de boulanger  
2 œufs  
100 g de beurre  
7,5 cl de lait  
30 g de sucre en poudre  
2 grosses pincées de sel

● Délayez la levure avec le lait tiédi. Mélangez le sirop de sucre, le jus d'orange et le Cointreau (ou le Grand-Marnier).

● Mettez la farine dans un saladier et creusez un puits au centre. Versez la levure au milieu, incorporez-y un peu de farine, puis couvrez avec un linge et laissez reposer 15 minutes à température ambiante.

● Faites fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole. Ajoutez le sucre, les œufs et le sel ; mélangez. Versez aussitôt cette préparation sur la farine et pétrissez la pâte vigoureusement. Couvrez-la et laissez-la lever 30 minutes à température ambiante.

● Pelez les oranges à vif en retirant toute la peau blanche. Séparez ensuite les quartiers et retirez la membrane qui les enveloppe. Taillez-les en petits morceaux.

● Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7) et préparez deux plaques siliconées à mini-savarins (ou procédez en deux fois si vous n'en avez qu'une). Emplissez les alvéoles aux deux tiers de pâte et faites cuire 10 à 12 minutes.

● Démoulez les savarins et imbibe-les légèrement de sirop à l'orange. Laissez-les refroidir et mettez-les 30 minutes au réfrigérateur.

● Au moment de servir, disposez les dés d'orange au centre des gâteaux.

## Sur mesure !



*Vous cuisinez pour deux :  
parsemez de quelques pignons.*



*Vous avez des enfants :  
ne mettez pas d'alcool.*



*Vous surveillez votre ligne :  
imbibez les savarins de jus d'orange frais, sans ajouter de sirop ni d'alcool.*









# Vous cuisinez

Un buffet pour deux, c'est possible... et même bien pratique quand on ne veut pas avoir à se soucier de la cuisine et du service pour passer une soirée dans l'intimité, en mangeant selon son envie. Pour deux, le buffet n'est jamais long à préparer et peut se décliner luxueusement.

## Mini-tartelettes de légumes à la thaï



2 personnes



30 min



8 à 10 min



1 rouleau de pâte brisée salée toute prête  
150g de légumes en mélange (carotte, chou-fleur, brocoli, chou chinois, maïs, soja)  
Sel

### Pour l'assaisonnement

1/2 cuil. à soupe de nuoc-mâm  
1/2 cuil. à soupe d'huile  
1/2 cuil. à soupe de jus de citron vert  
1/2 cuil. à soupe d'eau  
1 cuil. à soupe de coriandre finement ciselée

- Déroulez la pâte sur le plan de travail. Découpez-y 12 petits disques avec un emporte-pièce de 7 cm de diamètre.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez une plaque siliconée de mini-moules à tartelettes. Garnissez chaque alvéole d'un disque de pâte et appuyez légèrement avec le bout des doigts pour qu'il en prenne la forme. Piquez plusieurs fois le fond avec les dents d'une fourchette, enfouez et faites cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte

### Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** préparez les petits fonds de tarte à l'avance et garnissez-les au dernier moment.*



***Vous avez des enfants :** choisissez leurs légumes préférés et assaisonnez-les d'une vinaigrette classique.*



***Vous surveillez votre ligne :** vous pouvez supprimer l'huile de l'assaisonnement.*

soit juste dorée. Sortez du four, laissez refroidir et démoulez délicatement.

- Préparez les légumes et hachez-les très finement au couteau, pour qu'ils ne s'écrasent pas. Plongez-les 1 minute dans l'eau bouillante salée, puis égouttez-les et finissez de les sécher sur du papier absorbant. Laissez refroidir.
- Mélangez les ingrédients de l'assaisonnement dans un bol, ajoutez les légumes et remuez bien.
- Avec une petite cuillère, remplissez chaque fond de tartelette de petits légumes assaisonnés.



# **pour deux**







# Rouleaux de bresaola au parmesan



2 personnes



10 min



- 12 tranches de bresaola
- 100 g de parmesan
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de câpres fines au vinaigre
- 1 cuil. à soupe de basilic ciselé
- 12 petites feuilles de basilic pour le décor

● Coupez le parmesan en fins copeaux à l'aide d'un couteau économe et mettez-les au fur et mesure dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, les câpres et le basilic ciselé, puis mélangez bien.

● Placez une tranche de bresaola devant vous sur le plan de travail, posez une cuillerée à soupe de parmesan assaisonné au centre et étalez légèrement, sans aller jusqu'aux bords. Enroulez la

## Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** présentez ces rouleaux sur des crostinis (petites tranches de pain grillé) ou dans des feuilles creuses de cœur de laitue.*



***Vous avez des enfants :** confectionnez de la même manière des rouleaux de jambon blanc farcis de fromage frais.*



***Vous surveillez votre ligne :** remplacez le parmesan par de la mozzarella allégée.*

bresaola autour de la garniture. Formez ainsi une douzaine de petits rouleaux.

● Posez une feuille de basilic sur chaque rouleau et fixez-la avec une pique en bois, qui servira à maintenir la bouchée et à la saisir.







## Petits bavares au bleu et à la crème de roquette



2 personnes



20 min + 4 h de réfrigération



40g de fromage à pâte bleue (roquefort, fourme...)  
10cl de crème fraîche liquide  
50g de roquette  
2 ou 3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
2 feuilles de gélatine  
Sel et poivre du moulin

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
- Coupez le fromage en petits morceaux dans une casserole et faites-le chauffer doucement avec la moitié de la crème, en fouettant vivement pour obtenir un mélange homogène. Retirez du feu.
- Essorez les feuilles de gélatine et faites-les fondre dans la préparation chaude. Salez et poivrez.
- Fouettez le reste de la crème fraîche très froide en chantilly très ferme, puis incorporez-la au mélange précédent. Versez dans de jolis verres, en

### Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :** conservez la crème de roquette dans un récipient bien hermétique et versez-la sur les bavares au dernier moment.



**Vous avez des enfants :** choisissez un fromage de saveur douce et remplacez la roquette par de la laitue.



**Vous surveillez votre ligne :** utilisez de la crème fraîche allégée et remplacez la moitié de l'huile d'olive par la même quantité d'eau.

les remplissant aux deux tiers, et mettez au réfrigérateur pendant 4 heures.

- Lavez et essorez la roquette. Mixez-la avec l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre, pour obtenir une purée verte épaisse. Versez-la sur les bavares de manière à remplir les verres.





# Petits triangles de crabe au paprika



2 personnes



30 min



8 à 10 min



3 feuilles de brick  
150 g de chair de crabe,  
fraîche ou en conserve  
2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse  
1 cuil. à café de paprika  
20 g de beurre  
Sel et poivre du moulin

- Si vous utilisez du crabe en conserve, égouttez-le soigneusement dans une passoire.
- Émiettez sommairement le crabe dans un saladier en retirant tous les cartilages. Ajoutez la crème, le paprika, salez et poivrez, puis mélangez délicatement l'ensemble.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et recouvrez une plaque de papier sulfurisé. Faites fondre le beurre à feu doux.
- Coupez les feuilles de brick en deux. Placez une bande devant vous, posez une cuillerée à soupe de préparation au crabe à 3 cm de l'extrémité, puis

rabattez la pâte sur cette garniture en formant un triangle : le petit bord de la bande doit venir se placer sur un grand côté. Continuez à plier une fois à droite et une fois à gauche, puis glissez l'extrémité de la bande dans la dernière pliure. Renouvelez l'opération avec le reste des ingrédients.

- Posez les triangles sur la plaque au fur et à mesure de leur confection et badigeonnez-les de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Enfouez et faites-les cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servez chaud ou froid.

## Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :*** pour les servir chauds, préparez les triangles à l'avance et faites-les cuire au dernier moment.



***Vous avez des enfants :*** supprimez éventuellement le paprika.



***Vous surveillez votre ligne :*** utilisez de la crème allégée.









# Tartelettes fines au roquefort et au raisin



2 personnes



25 min



8 à 10 min



1 rouleau de pâte feuilletée toute prête  
100 g de roquefort  
2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse  
12 gros grains de raisin muscat  
Le jus de  $\frac{1}{2}$  citron

● Déroulez la pâte sur le plan de travail. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez-y une douzaine de petits disques de 6 cm de diamètre.

● Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7) et tapissez une plaque de papier siliconé. Rangez les disques de pâte dessus et recouvrez avec une seconde plaque pour éviter que la pâte ne gonfle en cuisant. Faites cuire 8 à 10 minutes, puis retirez du four et laissez refroidir.

● Coupez le roquefort en petits morceaux dans un bol, puis écrasez-le à la fourchette en le mélangeant avec la crème pour obtenir un mélange souple et homogène.

## Sur mesure !



*Vous aimez recevoir : alternez grains de raisin et cerneaux de noix.*



*Vous avez des enfants : remplacez la crème au roquefort par du fromage frais demi-sel.*



*Vous surveillez votre ligne : affinez légèrement la pâte au rouleau à pâtisserie avant d'enfourmer. Utilisez de la crème allégée en augmentant sa proportion par rapport à celle du roquefort.*

● Épluchez les grains de raisin. S'ils sont très gros, coupez-les en deux dans la longueur et épépinez-les. Arrosez-les de quelques gouttes de jus de citron.

● Tartinez les petits disques de feuilletage de crème au roquefort et posez un grain de raisin sur chacun d'eux.







## Sushis pointus



2 personnes



30 min + 1 h de réfrigération



12 à 15 min



2 tranches fines de saumon fumé  
100 g de riz rond  
 $\frac{1}{2}$  cuil. à café de sel  
1 cuil. à soupe de vinaigre de riz  
 $\frac{1}{2}$  cuil. à soupe de sucre glace

● Rincez abondamment le riz sous un robinet d'eau froide, puis faites-le cuire 12 à 15 minutes à petite ébullition dans 20 cl d'eau, additionnée du sel, jusqu'à ce que celle-ci soit complètement absorbée. Arrêtez le feu, couvrez et laissez reposer 10 minutes.

● Faites fondre le sucre dans le vinaigre, versez le mélange sur le riz et remuez bien. Laissez refroidir.

● Tapissez de film transparent l'intérieur de deux coquetiers assez pointus (vous pouvez utiliser d'autres petits récipients de forme conique) et

### Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** présentez parmi un assortiment de poissons crus.*



***Vous avez des enfants :** remplacez le saumon par du jambon et mélangez quelques petits pois au riz.*



***Vous surveillez votre ligne :** supprimez le sucre et ne mettez qu'une demi-cuillerée à soupe de vinaigre de riz.*

laissez-le largement dépasser des bords. Recouvrez les parois d'une fine tranche de saumon, remplissez de riz en tassant bien. Rabattez les pans des tranches de saumon.

● Retournez les sushis sur un plat et retirez le film transparent.





# Canapés de foie gras caramélisé et chutney de pomme



2 personnes



20 min



30 à 40 min



2 tranches de pain de mie aux sept céréales  
100 g de foie gras de canard mi-cuit  
10 g de beurre  
3 cuil. à soupe de sucre brun  
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique

## Pour le chutney

1 pomme à cuire  
 $\frac{1}{2}$  oignon  
1 cuil. à soupe d'huile  
 $\frac{1}{4}$  cuil. à café de cannelle moulue  
1 pointe de couteau de gingembre en poudre  
75 g de sucre en poudre  
20 cl de vinaigre de cidre

● Préparez d'abord le chutney. Épluchez et hachez finement l'oignon. Pelez la pomme, retirez le cœur et les pépins, taillez la pulpe en très petits dés. Faites fondre l'oignon à feu très doux avec l'huile dans une petite casserole, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les dés de pomme, les épices, le sucre et le vinaigre. Amenez doucement à la limite de l'ébullition et laissez cuire à petit frémissement pendant 30 à 40 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Retirez du feu et laissez refroidir.

● Retirez la croûte des tranches de pain. Coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille et passez-les au grille-pain. Tartinez-les de chutney.

● Coupez le foie gras en tranches d'environ 6 mm d'épaisseur, de la taille des tranches de pain.

● Faites fondre le beurre à feu doux dans une petite poêle. Quand il commence à mousser, saupoudrez le sucre, ajoutez le vinaigre balsamique et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange caramélise. Posez les tranches de foie gras dans la poêle et retournez-les une ou deux fois pour les enrober de caramel.

● Sortez les tranches de foie de la poêle en les égouttant bien et posez-les au fur et à mesure sur les tranches de pain.

## Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :** faites de plus petits canapés en découpant des disques à l'emporte-pièce dans les tranches de pain.



**Vous avez des enfants :** préparez-leur des canapés de mousse de foie surmontés d'une cuillerée de chutney.



**Vous surveillez votre ligne :** mieux vaut faire l'impasse et se consoler avec un plateau de crudités.









# Bouchées de lotte en gelée au curry



2 personnes



20 min + 1 h de réfrigération



5 à 6 min



200 g de filet de lotte  
30 cl de fumet de poisson (fait maison  
ou préparé avec du concentré)  
1 cuil. à café de curry  
1 cuil. à soupe de sauce soja  
2 feuilles de gélatine  
Sel et poivre du moulin

- Rincez soigneusement la lotte. Mettez-la dans une petite casserole, versez le fumet de poisson, faites chauffer doucement et laissez cuire 5 à 6 minutes à petit frémissement.
- Égouttez la lotte sur du papier absorbant, coupez-la en cubes bien réguliers et mettez-la au réfrigérateur.
- Filtrez le liquide de cuisson à travers une passoire garnie d'un linge fin ou d'une étamine et faites-le réduire légèrement sur feu vif. Ajoutez la sauce soja, le curry, goûtez et assaisonnez.
- Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Égouttez-les, plongez-les dans le liquide encore chaud et remuez pour bien les faire fondre. Laissez refroidir.
- Quand la sauce est refroidie, mais encore fluide, sortez les bouchées de lotte du réfrigérateur. Saisissez-les l'une après l'autre avec une pique à brochette et plongez-les dans la sauce pour les enrober d'une couche fine. Posez-les au fur et à mesure sur une grille et remettez-les au réfrigérateur. Renouvelez deux fois l'opération, de façon à recouvrir les bouchées d'une couche régulière de gelée. (Vous pouvez également les badigeonner au pinceau, toujours en les posant sur une grille et en procédant en deux ou trois fois.)
- Présentez dans des petites coupelles, en plantant une pique en bois dans chaque bouchée, ou dans une feuille creuse de cœur de laitue.

## Sur mesure !

**Vous aimez recevoir :***réalisez la même recette en remplaçant la lotte par des crevettes.***Vous avez des enfants :** vous pouvez remplacer la lotte par un autre poisson blanc à chair ferme, moins onéreux.**Vous surveillez votre ligne :***aucune raison de vous priver de ces bouchées délicates.*









# Cigares croustillants au poireau et au jambon de Parme



2 personnes



20 min



8 min



- 2 feuilles de brick
- 1 belle tranche de jambon de Parme
- 1 blanc de poireau
- 30 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre du moulin

● Lavez le blanc de poireau, séchez-le avec soin, puis hachez-le finement au couteau. Faites-le fondre à feu très doux dans une petite casserole, avec la moitié du beurre, jusqu'à ce qu'il soit parfaitement tendre, sans le laisser colorer. Ajoutez la crème, salez et poivrez, remuez bien, puis laissez le mélange épaissir quelques instants à feu doux.

● Hachez le jambon au couteau, après avoir supprimé le gras. Mélangez-le à la fondue de poireau.

● Coupez chaque feuille de brick en 3 bandes. Placez-en une devant vous, déposez une cuillerée à soupe du mélange à une extrémité, puis repliez la

## Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** gardez les cigares au réfrigérateur sur une plaque que vous n'aurez plus qu'à glisser dans le four.*



***Vous avez des enfants :** augmentez un peu la proportion de jambon.*



***Vous surveillez votre ligne :** utilisez de la crème allégée. Ne beurrez pas les cigares, mais vaporisez un peu d'huile dessus.*

feuille sur la garniture. Rabattez les deux grands côtés, puis roulez la feuille autour de la farce, en serrant bien pour obtenir un cylindre très fin. Renouvelez l'opération avec le reste des ingrédients.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le reste du beurre. Rangez les petits cigares sur une plaque, enduisez-les de beurre à l'aide d'un pinceau, puis faites-les cuire 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.







## Petites mousses de poire au gingembre



2 personnes



20 min + 1 h de réfrigération



2 ou 3 poires bien mûres (selon leur taille)

Le jus de 1 citron

2 feuilles de gélatine

1 blanc d'œuf

½ cuil. à café de gingembre confit

2 cuil. à soupe de sucre en poudre

● Épluchez les poires et coupez-les en quartiers, en retirant le cœur et les pépins. Recoupez-les en morceaux et mettez-les dans le bol d'un mixeur, en les arrosant aussitôt avec le jus de citron pour éviter qu'elles noircissent. Ajoutez le sucre en poudre et mixez jusqu'à l'obtention d'une purée épaisse.

● Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Égouttez-les rapidement et mettez-les dans une petite casserole avec une cuillerée à soupe de purée de poire. Faites chauffer doucement, en remuant jusqu'à ce qu'elles soient

### Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :** s'il s'agit d'un buffet « assis », utilisez des récipients un peu plus grands.



**Vous avez des enfants :** supprimez le gingembre.



**Vous surveillez votre ligne :** remplacez le sucre en poudre par la moitié de fructose ou supprimez-le.

complètement fondues. Versez dans le reste de la purée, ajoutez le gingembre confit et mélangez bien.

● Battez le blanc d'œuf en neige très ferme, puis incorporez-le délicatement à la purée de poire. Versez dans des petits verres et mettez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.





# Quartiers d'agrumes caramélisés



2 personnes



25 min



3 à 5 min



4 quartiers de pamplemousse  
4 quartiers d'orange  
4 quartiers de clémentine  
Sucre glace

## Pour le caramel

200 g de sucre en poudre

● Retirez soigneusement les filaments blancs des quartiers d'agrumes, en laissant intacte la membrane qui les enveloppe.

● Préparez le caramel : mettez le sucre avec 5 cl d'eau dans une petite casserole à fond épais et faites chauffer à feu très doux, jusqu'à ce qu'il soit bien dissous. Nettoyez régulièrement les bords de la casserole avec un pinceau humide et ne remuez pas : donnez simplement un mouvement de va-et-vient au récipient en le secouant par le manche. Arrêtez la cuisson quand le sucre a une couleur

## Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** présentez ces agrumes caramélisés avec des fruits rouges (cerises, fraises) au chocolat.*



***Vous avez des enfants :** ils vont adorer ces fruits préparés comme des confiseries.*



***Vous surveillez votre ligne :** au moment de déguster, cassez l'enveloppe de caramel et retirez-en un peu.*

jaune pâle et qu'une goutte plongée dans de l'eau froide devient dure et cassante.

● Saupoudrez un plateau de sucre glace. Saisissez les quartiers de fruits à l'aide d'une pique à brochette, plongez-les dans le caramel, puis posez-les sur le sucre glace et laissez durcir. Présentez dans des caissettes en papier.







## Toasts de pain d'épice

 2 personnes

 20 min

 2 à 3 min



3 fines tranches de pain d'épice

1 cuil. à soupe de sucre glace

**Pour la crème pâtissière à la cannelle**

15 cl de lait

1 jaune d'œuf

1 cuil. à café de Maïzena

1 cuil. à café de sucre en poudre

$\frac{1}{4}$  cuil. à café de cannelle moulue

● Préparez la crème à la cannelle. Mélangez le jaune d'œuf, le sucre et la Maïzena dans une petite casserole, puis délayez en versant progressivement le lait. Amenez doucement à ébullition, en tournant avec une cuillère en bois, et faites cuire 2 ou 3 minutes à petit frémissement, sans cesser de remuer. Retirez du feu, ajoutez la cannelle, mélangez bien et laissez refroidir.

● Préchauffez le gril du four. Retirez la croûte des

### Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :** découpez à l'emporte-pièce des canapés de formes variées dans les tranches de pain d'épice.



**Vous avez des enfants :** supprimez éventuellement la cannelle.



**Vous surveillez votre ligne :** faites des canapés aussi fins que possible, préparez la crème avec du lait écrémé et... consommez en très petite quantité.

tranches de pain d'épice, coupez-les en diagonale et saupoudrez-les de sucre glace. Passez-les quelques instants sous la résistance bien rouge, pour caraméliser la surface.

● Tartinez les tranches de pain d'épice de crème à la cannelle et disposez sur un plat.





# Tartelettes-macarons à la framboise



2 personnes



20 min



10 min



1 rouleau de pâte brisée toute prête  
150g de confiture de framboises

## Pour le macaron

2 blancs d'œufs  
60g de poudre d'amandes  
40g de sucre en poudre  
40g de sucre glace

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez la pâte sur le plan de travail et découpez-y 8 disques avec un emporte-pièce de 8 cm de diamètre. Garnissez les alvéoles d'une plaque à tartelettes en silicone, en appuyant légèrement avec le bout des doigts pour faire adhérer la pâte aux parois. Étalez une couche de confiture dans les fonds de tarte. Enfourez, faites cuire 5 minutes, puis sortez les tartelettes du four et baissez la température à 160 °C (th. 5/6).

● Battez les blancs d'œufs en neige ferme, en incorporant le sucre en poudre quand ils commencent à monter. Lorsqu'ils sont fermes, saupoudrez la poudre d'amandes et le sucre glace, puis mélangez délicatement.

● Mettez les blancs d'œufs aux amandes dans une poche à douille et recouvrez-en les tartelettes. Laissez sécher pendant 10 minutes, puis mettez à cuire 5 minutes.

## Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :**

*variez les confitures : abricots ou prunes se marient aussi très bien avec le macaron.*



**Vous avez des enfants :**

*faites des tartelettes individuelles dans des moules de 12 cm de diamètre.*



**Vous surveillez votre ligne :**

*remplacez la confiture par de la compote allégée ou des fruits frais.*



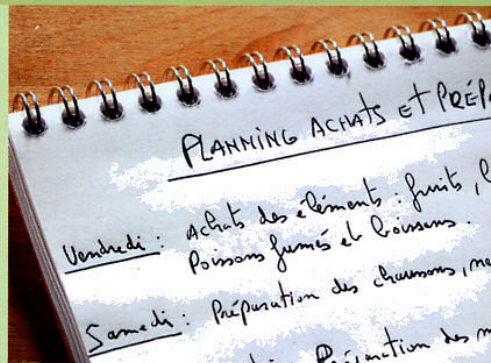




# Zoom sur

## Organiser le buffet

Pas de buffet réussi sans une bonne organisation, puisque tout, ou presque, doit être préparé à l'avance. Sauf s'il s'agit d'un tout petit buffet, il faut se fixer un planning (achats et préparations) et le respecter pour assurer le succès de la réception.



## Le matériel



Une semaine avant le jour J, assurez-vous que vous disposez de tout le matériel nécessaire : tables et chaises, nappes et serviettes, vaisselle, couverts et verres, éléments de décor, éventuellement réchaud de table. On peut emprunter la vaisselle et la verrerie manquante, la louer ou l'acheter, mais aujourd'hui, la vaisselle à jeter, les nappes et les serviettes en non-tissé ont beaucoup progressé et permettent de dresser des tables élégantes. Pour les boissons, restez quand même fidèles... au verre : rien de plus désagréable que de boire du vin ou du champagne dans des gobelets en plastique.

## Achats et préparations à l'avance

Trois jours avant le jour J, procédez aux achats, qu'il faudra lister soigneusement. À titre indicatif, on compte une quinzaine de canapés et bouchées de taille moyenne par personne (en dehors des desserts), mais cette proportion peut bien évidemment varier selon la taille des éléments. Un pain de mie de 1 kg permet de préparer environ 80 canapés.

La veille de votre buffet, préparez tout ce qui nécessite un refroidissement assez long (plats en gelée, bavares, crèmes), tous les feuilletés à réchauffer ou à cuire le jour même. Mettez à mariner les viandes, les poissons, les crustacés. Faites cuire les légumes et les œufs (omelettes destinées à être servies froides, œufs durs qui seront garnis juste avant d'être servis). Préparez les sauces (mayonnaise, vinaigrette). Épluchez les salades et les légumes à servir crus, et gardez-les au froid dans des boîtes hermétiques. Préparez les canapés qui peuvent attendre une nuit au frais, dans un plat couvert.

Deux ou trois heures avant l'arrivée des invités, garnissez les canapés les plus délicats, découpez les légumes crus, puis disposez sur le buffet tout ce qui n'est pas servi chaud. Il ne restera que les éventuelles cuissons ou réchauffages à effectuer au dernier moment.



## Les boissons

La nature et les quantités des boissons à prévoir peuvent varier considérablement selon l'âge des invités, le style du buffet, la durée de la réception... Il n'y a donc pas de règle absolue : en moyenne, prévoyez pour une soirée 50 cl de vin ou de champagne par personne, ou 75 cl de boissons non alcoolisées.

On peut naturellement acheter les boissons longtemps à l'avance. La veille du buffet, préparez des « pains » de glace en mettant à congeler des bouteilles en plastique remplies aux deux tiers d'eau. Vous pourrez ainsi rafraîchir les bouteilles en les plaçant dans un grand récipient (lessiveuse ou baignoire de bébé), avec de l'eau et les bouteilles congelées, sans encombrer le réfrigérateur qui sera déjà bien rempli.



Si vous manquez vraiment de temps pour préparer bouchées et canapés, quelques formules toutes prêtes vous dépanneront :

Le buffet campagnard peut être excellent si les produits sont de qualité. Prévoyez des pains divers (aux noix, aux raisins, aux olives, etc.), une bonne variété de charcuteries (jambons crus et cuits, saucissons, andouilles et boudins, terrines et foies gras). Il ne vous restera à préparer que quelques salades de légumes pour composer un repas équilibré.

Un buffet de poissons fumés ne demande guère de temps, mais il est généralement plus onéreux. Vous pouvez servir du saumon, du flétan, de la truite, du maquereau, du hareng et du thon fumés, mais aussi des œufs de cabillaud, de truite, de saumon. Complétez avec du tarama, des rillettes de la mer, etc. Prévoyez des pains variés (pain de seigle, pain aux céréales), des quartiers de citron et des salades de légumes.





# Vous avez

Les enfants adorent les buffets, car ils n'aiment pas les repas assis qui se prolongent. En présentant joliment tartines et bouchées, ils mangeront plus volontiers les fruits et les légumes qu'ils ont l'habitude de boudier.

## Petites rattes fourrées au fromage



4 personnes



30 min



15 min



12 petites rattes de 50g environ chacune  
200g de fromage frais demi-sel  
24 olives noires dénoyautées (facultatif)  
1 tomate  
2 à 3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 cuil. à soupe de basilic ciselé  
12 petites feuilles de basilic pour le décor  
Sel

● Rincez les rattes et faites-les cuire une quinzaine de minutes à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres quand on les pique avec la pointe d'un couteau. Égouttez-les, attendez quelques instants pour pouvoir les manipuler et pelez-les. Creusez-les avec une cuillère parisienne, en laissant une épaisseur de chair régulière sur les bords et dans le fond. Tranchez légèrement leur base pour qu'elles tiennent debout. Laissez-les refroidir.

● Plongez la tomate 15 secondes dans de l'eau bouillante. Pelez-la, retirez les graines et coupez-la en très petits dés. Si vous en utilisez, hachez grossièrement les olives au couteau.

### Sur mesure !



*Vous aimez recevoir : pour gagner du temps, utilisez des rondelles de pomme de terre de taille moyenne comme support de la garniture.*



*Vous cuisinez pour deux : imaginez d'autres garnitures pour des pommes de terre : rillettes, poissons fumés, chèvre frais et ciboulette, etc.*



*Vous surveillez votre ligne : creusez les pommes de terre aussi finement que possible et utilisez un fromage allégé en matières grasses. Supprimez l'huile d'olive.*

● Coupez le fromage en morceaux dans un grand bol. Écrasez-le à la fourchette, puis malaxez-le avec l'huile d'olive pour l'assouplir. Ajoutez les dés de tomate, le basilic ciselé et éventuellement les olives ; mélangez.

● Remplissez les petites pommes de terre de la préparation au fromage, en formant un petit dôme, et décorez d'une feuille de basilic.



# des enfants







# Boulettes de viande en mini-brochettes



4 personnes



20 min



10 min



400 g de viande de bœuf hachée  
1 gros oignon  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 œuf  
1 cuil. à soupe de coriandre moulue  
1 cuil. à soupe de cumin moulu  
1 cuil. à soupe de paprika  
Sel et poivre du moulin

● Épluchez et hachez finement l'oignon. Faites-le fondre à feu doux avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit translucide.

● Dans un saladier, réunissez la viande, l'oignon fondu, l'œuf et les épices. Salez, poivrez, puis malaxez l'ensemble à la spatule pour obtenir un mélange parfaitement homogène.

● Humidifiez vos mains et formez des boulettes de la taille d'une grosse noix. Enfilez-les deux par deux sur de courtes piques à brochettes.

## Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** pour un buffet de plein air, préparez les brochettes à l'avance et faites-les griller au barbecue.*



***Vous cuisinez pour deux :** accompagnez ces boules de viande d'un bol de coulis de tomates agrémenté de coriandre ciselée.*



***Vous surveillez votre ligne :** avant de le mélanger à la viande, faites cuire l'oignon haché 3 minutes à la vapeur, en le mettant dans une passoire placée au-dessus d'une casserole d'eau bouillante.*

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rangez les brochettes sur une plaque antiadhésive à peine enduite d'huile, enfoumez et faites cuire une dizaine de minutes. Servez chaud.







## Carrés de polenta au jambon de Parme



4 personnes



15 min + 1 h de refroidissement



5 min + 4 à 6 min



150 g de polenta précuite  
4 à 6 tranches de jambon de Parme  
Huile d'olive  
Sel

● Versez 75 cl d'eau dans une casserole, salez et portez à ébullition. Recouvrez une plaque ou un grand plat peu profond de film transparent légèrement huilé.

● Versez la semoule en pluie dans l'eau bouillante en tournant régulièrement, faites reprendre l'ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 5 minutes sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la polenta se détache des parois de la casserole. Retirez du feu, puis étalez la semoule en couche mince sur la plaque ou le plat, en la lissant avec une spatule. Laissez refroidir.

● Découpez la polenta en petites portions de formes variées. Faites-les frire 4 à 6 minutes à la poêle, dans l'huile d'olive, en les retournant une fois,

### Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** ajoutez olives, tomates cerises ou cubes de fromage au-dessus du jambon.*



***Vous cuisinez pour deux :** utilisez les bouchées de polenta comme des toasts et variez la garniture : essayez, par exemple, avec des tranches de légumes grillés (aubergines, courgettes).*



***Vous surveillez votre ligne :** étalez la semoule en couche très fine. Passez les bouchées sous le gril du four pour les*

*dorer.*

jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Sortez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.

● Coupez le jambon en bandes de 3 cm de large et formez des petits rouleaux. Posez-en un sur chaque bouchée de polenta et maintenez-le avec une pique en bois.





# Sushis d'omelette



4 personnes



40 min + 1 h de réfrigération



15 min



200 g de riz rond  
3 œufs  
2 cuil. à café de vinaigre de riz  
1 cuil. à café de sucre glace  
200 g de jambon en tranche épaisse  
(5 mm environ)  
Huile  
Sel

● Rincez abondamment le riz sous un robinet d'eau froide, puis faites-le cuire 12 minutes à petite ébullition dans une casserole avec 50 cl d'eau et 1 cuillerée à café de sel (l'eau doit être entièrement absorbée). Arrêtez le feu, couvrez et laissez reposer 10 minutes.

● Faites fondre le sucre dans le vinaigre, versez le mélange sur le riz et remuez bien. Laissez refroidir. Coupez le jambon en bâtonnets d'environ 5 mm de côté.

● Cassez un œuf dans un bol et battez-le avec un peu de sel et une cuillerée à soupe d'eau. Faites cuire en fine omelette dans une poêle juste enduite d'huile, puis faites glisser sur une assiette.

Confectionnez deux autres omelettes avec les deux autres œufs.

● Posez la première omelette sur un film transparent. Recouvrez-la d'une fine couche de riz, puis disposez une rangée de bâtonnets de jambon en ligne au milieu. Roulez ensuite l'omelette en soulevant un côté du film et en le retirant au fur et à mesure. Procédez de la même façon avec les deux autres omelettes. Enveloppez les trois rouleaux de film transparent et mettez-les au réfrigérateur pendant au moins 1 heure, pour les raffermir.

● Au dernier moment, retirez le film transparent et coupez chaque rouleau en 6 à 8 morceaux.

## Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :**

*saupoudrez les rouleaux de graines de sésame.*



**Vous cuisinez pour deux :**

*confectionnez ces sushis avec du jambon serrano en tranches fines.*



**Vous surveillez votre ligne :**

*remplacez le jambon par du saumon cru ou des bâtonnets de légumes (avocat, concombre...).*









# Petits flans de macédoine de légumes



4 personnes



10 min



15 à 20 min



400 g de macédoine de légumes  
(en conserve ou surgelée)  
3 œufs  
20 cl de crème fraîche liquide  
Sel et poivre du moulin

● Si vous utilisez des légumes en conserve, versez-les dans une passoire et laissez-les bien égoutter. S'ils sont surgelés, faites-les cuire 2 ou 3 minutes à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les soigneusement.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez les œufs dans un petit saladier, salez et poivrez, puis versez progressivement la crème liquide en fouettant vivement. Ajoutez les légumes et mélangez bien.

● Versez la préparation dans les alvéoles d'une

## Sur mesure !



*Vous aimez recevoir : faites cuire les flans dans des moules un peu plus grands, en augmentant le temps de cuisson de 5 à 10 minutes.*



*Vous cuisinez pour deux : pour varier, confectionnez des petits flans aux pointes d'asperges, que vous accompagnerez de saumon.*



*Vous surveillez votre ligne : utilisez de la crème fraîche allégée en matières grasses.*

plaque en silicone, enfourez et faites cuire 15 à 20 minutes. Couvrez avec un papier d'aluminium dès que la surface est suffisamment colorée. Laissez tiédir un peu avant de démouler.







## Bouchées de poulet laqué au miel



4 personnes



15 min + 2 h de marinade



8 à 10 min



300 g de blancs de poulet  
2 cuil. à soupe de miel liquide  
3 cuil. à soupe de sauce soja foncée  
1 cuil. à soupe de sauce hoisin  
1 cuil. à café de vin de riz ou de xérès sec  
Huile pour la plaque

- Essuyez soigneusement les blancs de poulet et coupez-les en cubes d'environ 3 cm de côté.
- Dans un plat creux, mélangez le miel, la sauce soja, le vin de riz (ou le xérès) et la sauce hoisin. Mettez les morceaux de poulet dans cette marinade et remuez pour bien les en imprégner. Couvrez avec un film transparent et laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et huilez légèrement une plaque antiadhésive.

### Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** vous pouvez réaliser ces bouchées avec du canard.*



***Vous cuisinez pour deux :** ajoutez une cuillerée à café (ou plus) de purée de piment à la marinade si vous aimez les saveurs plus épicées.*



***Vous surveillez votre ligne :** supprimez le miel ou n'en mettez que la moitié.*

- Sortez les cubes de poulet de la marinade et égouttez-les. Rangez-les sur la plaque en les espaçant suffisamment, enfournez et faites cuire 8 à 10 minutes. Servez chaud, en plantant une pique en bois dans chaque bouchée.





# Petits choux au saumon



4 personnes



30 min



20 à 25 min



120g de beurre  
140g de farine  
 $\frac{1}{2}$  cuil. à café de sel  
4 œufs

## Pour la garniture

25 cl de crème fraîche liquide très froide  
100g de saumon fumé  
1 cuil. à soupe d'aneth ciselé (facultatif)  
Sel et poivre du moulin

● Préparez la pâte à choux. Dans une casserole, faites bouillir 25 cl d'eau avec le beurre et le sel. Quand le beurre est complètement fondu, retirez du feu et versez la farine en pluie, en une seule fois, en remuant vivement. Remettez 1 ou 2 minutes à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la pâte forme une masse lisse et sèche qui se décolle des parois.

● Retirez du feu, puis incorporez les œufs l'un après l'autre, en mélangeant énergiquement; attendez que chaque œuf soit complètement absorbé avant d'en introduire un autre.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et recouvrez une plaque de papier siliconé. Mettez la pâte dans une poche à douille à embout lisse et dépo-

sez sur la plaque 12 boules de la taille d'une petite prune, en les espaçant suffisamment les unes des autres (à défaut de douille, vous pouvez façonner la pâte entre deux cuillères). Enfouez et faites cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les choux soient bien dorés. Sortez-les du four et mettez-les à refroidir sur une grille.

● Fouettez la crème très froide en chantilly bien ferme. Salez, poivrez. Ajoutez le saumon haché et éventuellement l'aneth, puis mélangez délicatement.

● Coupez horizontalement le haut des choux et remplissez-les de crème au saumon avant de replacer le chapeau.

## Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** proposez un assortiment de choux aux garnitures variées (poulet, crevettes, crabe ou jardinière de légumes avec mayonnaise et herbes).*



***Vous cuisinez pour deux :** faites des choux plus petits en formant des boules de la taille d'une noix.*



***Vous surveillez votre ligne :** utilisez de la crème allégée en matières grasses ou mélangez le saumon à du fromage blanc.*









# Mini-nems au canard et à l'orange



4 personnes



30 min



8 à 10 min



1 magret de canard de 250 g environ  
 4 feuilles de brick  
 1 cuil. à soupe d'échalote hachée  
 2 cuil. à soupe de marmelade d'oranges  
 1 cuil. à soupe de sauce soja foncée  
 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide  
 Feuilles de cœur de laitue pour servir  
 Sel et poivre du moulin

● Ôtez la peau du magret de canard en la décollant avec un petit couteau pointu, puis en la tirant avec les doigts. Essuyez bien la viande et coupez-la en très fines lamelles. Mettez-les dans un grand bol, arrosez-les de sauce soja et remuez bien.

● Dans un wok, faites fondre l'échalote à feu doux avec une cuillerée à soupe d'huile. Augmentez un peu le feu, ajoutez les lamelles de canard et faites-les revenir 1 à 2 minutes, sans cesser de remuer. Retirez du feu, ajoutez la marmelade d'oranges, salez, poivrez et mélangez bien. Laissez refroidir.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enduisez légèrement d'huile une plaque antiadhésive.

● Coupez chaque feuille de brick en deux. Déposez 1 cuillerée à soupe de garniture à une extrémité, en lui donnant une forme allongée. Repliez le bout de la feuille sur la farce, rabattez ensuite les deux grands côtés, puis roulez en serrant bien pour former des petits cylindres.

● Rangez les nems sur la plaque, badigeonnez-les d'huile au pinceau. Enfourez et faites cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et bien dorés. Servez dans des feuilles creuses de cœur de laitue.

## Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :**

remplacez la marmelade d'oranges par un chutney de mangues ou de figes.



**Vous cuisinez pour deux :**

avec la même garniture, essayez d'autres pliages, comme les triangles des samoussas.



**Vous surveillez votre ligne :** supprimez la marmelade d'oranges et faites revenir les lamelles de canard avec une cuillerée à soupe de zeste d'orange finement râpé.









# Petites tartelettes amandines



4 personnes



30 min



20 min



250 g de pâte brisée toute prête

200 g de confiture d'abricots

## Pour la crème pâtissière

25 cl de lait

2 jaunes d'œufs

1 cuil. à soupe de Maïzena

1 cuil. à soupe de sucre en poudre

## Pour la frangipane

130 g de beurre ramolli

150 g de poudre d'amandes

150 g de sucre glace

2 petits œufs

● Préparez la crème pâtissière. Mélangez les jaunes d'œufs, le sucre et la Maïzena dans une casserole, puis ajoutez peu à peu le lait en remuant. Amenez doucement à ébullition et laissez cuire 2 à 3 minutes à petits bouillons, sans cesser de remuer. Retirez du feu et laissez refroidir.

● Préparez la frangipane. Dans un saladier, travaillez le beurre ramolli avec la poudre d'amandes et le sucre glace, puis incorporez les œufs l'un

## Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :**

décorez avec une amande sur le dessus.



**Vous cuisinez pour deux :** remplacez ces petits fours par des tartelettes individuelles.



**Vous surveillez votre ligne :** même avec des abricots frais à la place de la confiture, ces tartelettes restent très riches.

après l'autre. Ajoutez la crème pâtissière, cuillerée par cuillerée, et mélangez bien.

● Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Déroulez la pâte et découpez-y 8 disques de 8 cm de diamètre. Garnissez de pâte les alvéoles d'une plaque à mini-tartelettes en silicone. Étalez de la confiture sur les fonds de tarte, recouvrez de crème à la frangipane. Enfouez et faites cuire 20 minutes.

● Sortez les tartelettes du four et laissez-les tiédir un peu avant de les démouler.







## Farandole de mini-crêpes



4 personnes



10 min



2 min par crêpe



250 g de farine  
3 œufs  
50 cl de lait  
30 g de beurre  
1 cuil. à café de sel fin  
30 g de sucre en poudre (facultatif)

### Pour la garniture

Pâte à tartiner  
Miel  
Confiture au choix

● Versez la farine dans un saladier et creusez un puits au centre. Cassez les œufs dans un bol, battez-les en omelette avec le sel, puis versez-les dans le puits et mélangez avec une spatule en bois, en ramenant au fur et à mesure la farine des bords vers le centre. Versez peu à peu le lait, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et fluide.

● Faites fondre le beurre à feu doux, versez-le dans la pâte et mélangez bien. Si vous mettez du sucre, ajoutez-le à ce moment-là. Couvrez et laissez reposer 2 heures à température ambiante.

### Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** faites cuire de grandes crêpes, enroulez-les après les avoir garnies, puis coupez-les en tronçons et plantez-y des piques en bois pour les maintenir.*



***Vous cuisinez pour deux :** choisissez des garnitures plus raffinées, telles que des coulis de fruits.*



***Vous surveillez votre ligne :** supprimez le beurre et le sucre de la pâte, utilisez du lait écrémé et garnissez avec de la confiture allégée ou de la compote.*

● Faites cuire les crêpes dans une poêle à blinis (l'idéal est d'en faire cuire plusieurs en même temps, dans plusieurs poêles) et empilez-les au fur et à mesure sur une assiette.

● Enduisez un tiers de crêpes de pâte de noisette, un autre tiers de confiture et le dernier tiers de miel. Roulez-les et disposez-les en étoile sur un grand plat.





# Brochettes de dés d'ananas caramélisés



4 personnes



20 min



5 min



1/2 ananas frais bien mûr (ou 4 tranches d'ananas en conserve, sans sucre ajouté)  
8 cerises au sirop dénoyautées  
50 g de beurre  
1 cuil. à soupe de miel liquide

● Épluchez l'ananas, retirez les yeux et la partie fibreuse du cœur, puis coupez-le en tranches d'environ 1 centimètre d'épaisseur. Taillez la chair en éventails. Si vous utilisez des tranches d'ananas en conserve, égouttez-les sur du papier absorbant. Égouttez également les cerises.

● Enfilez les morceaux d'ananas sur de courtes piques à brochettes en bois, en glissant une cerise à chaque extrémité.

● Faites chauffer le beurre à feu moyen dans une grande poêle. Quand il commence à mousser, posez-y les brochettes et faites-les revenir pen-

## Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** présentez les brochettes piquées « en hérisson » sur un demi-pamplemousse posé dans une assiette sur la partie tranchée.*



***Vous cuisinez pour deux :** alternez les morceaux d'ananas avec des cubes de mangue.*



***Vous surveillez votre ligne :** faites dorer l'ananas avec juste une petite noix de beurre, sans miel, dans une poêle antiadhésive.*

dant environ 5 minutes, en les retournant plusieurs fois pour les dorer de tous côtés.

● Versez le miel et laissez encore quelques instants sur le feu pour bien caraméliser les fruits. Servez chaud ou laissez refroidir.







## Mini-muffins au chocolat



4 personnes



15 min



20 min



- 125 g de beurre mou
- 100 g de sucre en poudre
- 2 œufs
- 15 cl de lait
- 200 g de farine
- 2 cuil. à soupe de cacao en poudre
- 60 g de chocolat noir (au moins 70 % de cacao)
- 1 sachet de levure chimique

● Coupez le beurre en morceaux dans un petit saladier. Travaillez-le avec une spatule en bois pour l'assouplir, puis ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux.

● Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette. Incorporez-les au mélange précédent, en remuant vivement.

● Dans un saladier, mélangez la farine, le cacao et la levure. Ajoutez-les à la préparation précédente, petit à petit, en alternant avec le lait.

### Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** ajoutez 3 cuillerées à soupe de whisky à la pâte. Au moment de servir, déposez une noix de chantilly en bombe sur chaque muffin.*



***Vous cuisinez pour deux :** posez une cerise sur chaque petit gâteau avant d'enfourner.*



***Vous surveillez votre ligne :** supprimez les carrés de chocolat et consommez avec une extrême modération.*

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Remplissez aux deux tiers de pâte les alvéoles d'une plaque à mini-muffins en silicone, puis répartissez dessus des petits carrés de chocolat. Recouvrez avec le reste de la pâte et enfournez. Faites cuire environ 20 minutes – les muffins doivent gonfler et rester souples au toucher.





# Carrés à la pêche



4 personnes



40 min



30 min



1 kg de pêches au sirop (en conserve)

5 feuilles de gélatine

100 g de gelée d'abricots

## Pour le biscuit

2 cuil. à soupe de farine

150 g de sucre en poudre

100 g de poudre d'amandes

4 blancs d'œufs

20 g de beurre

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Recouvrez de papier sulfurisé le fond d'un moule carré de 20 cm de côté à bord amovible et beurrez-le généreusement.

● Préparez le biscuit. Mélangez la farine, 100 g de sucre et les amandes en poudre dans un saladier. Battez les blancs d'œufs en neige très ferme, en ajoutant le reste du sucre à la fin. Incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez la préparation dans le moule, faites cuire 30 minutes, puis sortez du four et laissez refroidir. Tapissez le moule de film transparent, puis remettez le biscuit dans le moule.

● Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol

d'eau froide. Égouttez les pêches. Taillez-en 200 g en petits dés et mixez le reste en purée fine.

● Égouttez les feuilles de gélatine. Faites-les fondre en les faisant chauffer doucement avec 2 cuillerées à soupe de coulis de pêche, puis mélangez-les au reste du coulis.

● Quand la purée de pêche commence à épaissir, ajoutez les dés de fruit et mélangez délicatement. Versez dans le moule, sur le biscuit, et mettez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

● Faites tiédir la gelée d'abricots et nappez-en le gâteau. Remettez au réfrigérateur pendant 1 heure. Retirez le bord du moule et coupez le dessert en petits carrés.

## Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :**

*vous pouvez réaliser la même recette avec des fruits rouges.*



**Vous cuisinez pour deux :**

*plutôt que des bouchées, confectionnez deux gâteaux individuels si vous mangez assis.*



**Vous surveillez votre ligne :**

*utilisez des pêches fraîches et de la crème allégée.*









# Vous surveillez

Si vous remplacez les canapés par des rondelles de légumes, la pâte feuilletée par des feuilles de salade et la mayonnaise par une sauce au yaourt, votre buffet n'en sera pas moins excellent. La formule du buffet permet de se composer facilement un repas léger.

## Bouchées de rouget à la ratatouille



4 personnes



20 min



3 à 4 min



200 g de filets de rouget  
6 cuil. à soupe de ratatouille  
(de préférence faite maison)  
2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 olive noire dénoyautée  
1 feuille de gélatine  
Sel et poivre du moulin

● Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et enduisez à peine d'huile d'olive un plat allant au four. Rincez et essuyez soigneusement les filets de rouget, posez-les dans le plat, badigeonnez-les légèrement d'huile au pinceau, salez, poivrez et faites cuire au four 3 à 4 minutes, selon l'épaisseur des filets.

● Faites ramollir la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide. Égouttez-la et mettez-la dans une petite casserole avec la moitié de la ratatouille. Faites chauffer doucement en remuant pour la faire fondre, puis ajoutez le reste de la ratatouille et mélangez bien.

### Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** si vous manquez de vaisselle, disposez les bouchées dans des feuilles creuses de cœur de laitue et dressez sur un grand plat.*



***Vous cuisinez pour deux :** remplacez le rouget par des coquilles Saint-Jacques.*



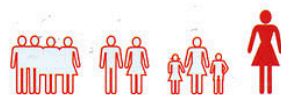
***Vous avez des enfants :** remplacez le rouget par un poisson de goût moins prononcé, comme le cabillaud.*

● Quand la ratatouille commence à devenir compacte, prélevez-en des cuillerées à café et mettez-les dans des petits raviers à amuse-bouche ou des cuillères en porcelaine. Coupez les filets de rougets en autant de morceaux et posez-en un sur chaque portion de ratatouille.

● Taillez l'olive en rondelles et décorez-en les bouchées. Arrosez d'huile d'olive et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



# votre ligne







# Petites aumônières de carpaccio de bœuf



4 personnes



30 min



2 cèpes moyens  
8 tranches de carpaccio de bœuf  
Le jus de  $\frac{1}{2}$  citron  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
8 brins de ciboulette  
Sel et poivre du moulin

● Nettoyez soigneusement les cèpes en les essuyant avec un chiffon humide, sans les faire tremper dans l'eau. Hachez-les finement au couteau et mettez-les dans un grand bol. Versez dessus 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, mélangez bien, puis arrosez avec le jus de citron. Salez, poivrez et remuez à nouveau.

● Étalez une tranche de carpaccio devant vous, salez et poivrez toute la surface, puis posez une cuillerée à café de tartare de cèpe au centre. Remontez les bords en formant des petites

## Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** variez les garnitures des aumônières : champignons de Paris et copeaux de parmesan, effilochée de roquette et tomates cerises coupées en quartiers, émincé de poireau à la vinaigrette...*



***Vous cuisinez pour deux :** comptez 2 à 6 petites aumônières par personne, selon ce que vous prévoyez d'autre.*



***Vous avez des enfants :** remplacez les cèpes par des champignons de Paris.*

aumônières et fermez l'ouverture avec un brin de ciboulette noué.

● Disposez les petites aumônières sur un plat et enduisez-les délicatement d'huile d'olive au pinceau. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.







## Moules d'Espagne aux poivrons confits



4 personnes



20 min



15 min



12 à 16 grosses moules d'Espagne

$\frac{1}{2}$  poivron rouge

$\frac{1}{2}$  poivron vert

$\frac{1}{2}$  oignon

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

● Grattez et lavez les moules sous un robinet d'eau froide.

● Retirez le pédoncule, les graines et les filaments blancs des poivrons ; coupez la chair en très fine julienne. Épluchez et hachez finement l'oignon. Faites fondre oignon et poivrons à feu très doux dans une petite casserole avec l'huile d'olive, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement tendres. Retirez du feu, salez, poivrez, remuez et laissez refroidir.

● Mettez les moules dans un petit faitout placé sur feu vif, couvrez et faites cuire 3 à 5 minutes, en secouant plusieurs fois le récipient. Quand les

### Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** servez parmi d'autres coquillages préparés froids (huîtres en gelée, praires à la tomate...).*



***Vous cuisinez pour deux :** prévoyez 3 à 6 moules par personne, en fonction du reste du buffet.*



***Vous avez des enfants :** remplacez éventuellement les poivrons par de tout petits dés de tomate.*

moules sont ouvertes, décoquillez-les. Supprimez la moitié des coquilles et laissez la chair dans l'autre moitié.

● Recouvrez la chair des moules de julienne de poivrons en remplissant bien les coquilles. Calez celles-ci sur un plat recouvert de papier d'aluminium froissé et mettez-les au frais jusqu'au moment de servir.





# Canapés de concombre au tartare de rollmops



4 personnes



25 min + 1 h de réfrigération



2 petits concombres bien droits et réguliers  
2 rollmops (filets de hareng au vinaigre)  
 $\frac{1}{2}$  pomme verte (granny smith)  
Le jus de  $\frac{1}{2}$  citron  
1 yaourt à 0% de matière grasse  
1 cuil. à soupe d'aneth ciselé  
 $\frac{1}{2}$  cuil. à café de moutarde mi-forte  
Sel et poivre du moulin

● Lavez les concombres et essuyez-les soigneusement. Supprimez largement les extrémités pour obtenir des cylindres de diamètre régulier, puis prélevez de larges bandes de peau avec un couteau économe, en les espaçant régulièrement. Coupez les concombres en rondelles de 4 cm d'épaisseur environ. Creusez l'intérieur de chaque tranche avec une cuillère parisienne, en laissant un « fond », salez légèrement et retournez les rondelles au fur et à mesure sur une grille pour les faire égoutter.

● Préparez la garniture. Déroulez les rollmops et retirez les condiments. Ôtez la peau pour ne conser-

ver que la chair, séchez-la avec du papier absorbant, puis hachez-la au couteau. Mettez-la dans un petit saladier.

● Épluchez la demi-pomme en retirant le cœur et les pépins. Taillez-la en tout petits dés et arrosez-la aussitôt de jus de citron. Ajoutez-la au hachis de rollmops. Incorporez ensuite le yaourt, la moutarde et l'aneth, salez, poivrez et mélangez bien.

● Garnissez les rondelles de concombre de la préparation, en bombant un peu la surface. Disposez-les au fur et à mesure sur un plat et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

## Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :*** vous pouvez aussi farcir les concombres de miettes de crabe à la sauce cocktail ou de fromage demi-sel à la ciboulette.



***Vous cuisinez pour deux :*** remplacez le yaourt à 0% de matière grasse par du yaourt entier.



***Vous avez des enfants :*** remplacez la garniture par des crevettes à la mayonnaise.









# Tartare de daurade à la tahitienne



4 personnes



15 min + 2 h 15 de réfrigération



300 g de filet de daurade,  
sans peau ni arêtes  
Le jus de 2 citrons verts  
1 oignon nouveau  
2 cuil. à soupe de lait de coco allégé  
Piment en poudre selon goût  
Sel et poivre du moulin

● Vérifiez qu'il ne reste plus d'arête dans le poisson, en passant délicatement le doigt sur la chair. S'il en subsiste, retirez-les avec une pince à épiler. Rincez le filet et séchez-le bien. Mettez-le une quinzaine de minutes au congélateur pour le raffermir.

● Pelez l'oignon et coupez l'extrémité de la tige (conservez une partie du vert). Hachez-le finement.

● Sortez le poisson du congélateur et coupez-le en lamelles courtes et épaisses. Mettez-les dans un plat creux avec l'oignon haché, versez le lait de coco et mélangez bien. Arrosez du jus des citrons et

## Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :** pour un buffet « tout poisson », préparez d'autres tartares diversement aromatisés (saumon avec jus de citron jaune, huile d'olive et aneth, thon avec jus de citron vert, échalote hachée, ciboulette et quelques gouttes d'huile de sésame...).



**Vous cuisinez pour deux :** conservez les mêmes quantités et servez en plat principal, avec des tranches de pain grillé.



**Vous avez des enfants :** supprimez le piment.

mélangez à nouveau. Couvrez avec un film transparent et laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.

● Au moment de servir, salez et poivrez le tartare de daurade, pimentez à votre goût et répartissez dans des cuillères en porcelaine.







## Rouleaux d'aubergine aux tomates confites



4 personnes



30 min



3 h 20



- 1 aubergine moyenne
- 4 tomates
- 50 g de mozzarella
- 8 feuilles de basilic
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- Sel et poivre du moulin

● Préchauffez le four à 90 °C (th. 3). Ébouillantez les tomates et pelez-les. Coupez-les en deux et retirez les graines. Posez-les sur une plaque enduite d'huile d'olive, salez, poivrez et parsemez de thym émiétté. Enfourez et laissez cuire 3 heures. Sortez la plaque du four et laissez refroidir.

● Augmentez la température du four à 180 °C (th. 6). Coupez l'aubergine en 8 tranches dans le sens de la longueur. Mélangez le reste de l'huile d'olive et 10 cl d'eau ; trempez-y les tranches d'aubergine et alignez-les sur une plaque. Salez, poivrez et faites cuire 15 minutes au four.

### Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** préparez les tomates confites la veille, pour n'avoir plus que les tranches d'aubergine à faire cuire le jour même.*



***Vous cuisinez pour deux :** servez ces rouleaux avec d'autres antipasti de légumes et des charcuteries typiques pour composer un buffet italien.*



***Vous avez des enfants :** s'ils rechignent un peu devant les légumes, augmentez la proportion de mozzarella.*

● Coupez la mozzarella en lamelles. Posez sur chaque tranche d'aubergine une demi-tomate confite, quelques lamelles de mozzarella et une feuille de basilic ; roulez et fixez avec des piques en bois. Remettez 2 ou 3 minutes au four pour faire fondre le fromage. Servez chaud ou froid.





# Petits bavarois de poivron aux gambas



4 personnes



30 min + 2 h de réfrigération



10 à 15 min



3 petits poivrons rouges  
100 g de pulpe de tomate (en conserve)  
8 gambas cuites  
2 cuil. à soupe de crème fraîche allégée  
2 feuilles de gélatine  
1 cuil. à soupe de feuilles de basilic  
Sel et poivre du moulin

● Préchauffez le gril du four. Coupez les poivrons en larges bandes dans la hauteur, autour du pédoncule, en retirant les graines et les filaments blancs. Posez-les sur une plaque, côté peau vers le haut, et faites-les griller au four pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée. Laissez tiédir.

● Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

● Pelez les bandes de poivron et mettez-les dans le bol d'un robot électrique. Ajoutez la pulpe de tomate et mixez 2 ou 3 minutes, pour obtenir un coulis fluide. Ajoutez la crème et le basilic, salez et poivrez, puis mélangez bien.

● Égouttez les feuilles de gélatine, mettez-les dans

une petite casserole avec 2 cuillerées à soupe de coulis de poivron et faites chauffer doucement en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient complètement fondues. Mélangez au reste du coulis.

● Retirez les têtes des gambas et décortiquez les queues. Conservez-en deux et coupez-les en deux dans la longueur. Taillez les autres en petits dés.

● Quand le coulis commence à épaissir, ajoutez les dés de gambas et remuez pour bien les mélanger. Répartissez la préparation dans quatre petits moules et mettez à prendre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

● Démoulez et décorez les bavarois d'une demi-queue de gambas.

## Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** vous pouvez préparer un seul bavaois dans un grand moule plat, puis le couper en portions.*



***Vous cuisinez pour deux :** utilisez des crevettes à la place des gambas.*



***Vous avez des enfants :** remplacez tout ou partie du poivron par de la tomate, et les gambas par des crevettes roses.*









# Mousselines de petits pois à la menthe



4 personnes



20 min



5 à 10 min



300 g de petits pois frais ou surgelés  
2 brins de menthe fraîche  
4 cuil. à soupe de crème liquide allégée  
Sel et poivre du moulin

● Portez une casserole d'eau à ébullition, retirez du feu, jetez-y la menthe et laissez infuser une dizaine de minutes.

● Retirez la menthe, salez, amenez à nouveau à ébullition, jetez les petits pois dans la casserole et faites-les cuire 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Égouttez-les en conservant le liquide de cuisson.

● Versez les petits pois dans le bol d'un robot électrique et mixez-les pendant 2 ou 3 minutes, en rajoutant juste assez du liquide de cuisson pour obtenir une purée épaisse, mais fluide. Goûtez,

## Sur mesure !



*Vous aimez recevoir : servez avec des bâtonnets de crudités.*



*Vous cuisinez pour deux : faites un peu plus de chantilly et ajoutez-en sur le dessus en décoration.*



*Vous avez des enfants : supprimez éventuellement la menthe.*

assaisonnez en sel et en poivre. Si vous souhaitez une saveur plus prononcée, ajoutez quelques feuilles de menthe et mixez-les avec les petits pois.

● Fouettez la crème liquide en chantilly très ferme. Incorporez-la délicatement à la purée de petits pois. Versez dans des petits verres pour déguster à la cuillère.







## Champignons farcis au chèvre frais et au pesto



4 personnes



20 min



12 à 16 petits champignons de Paris  
(selon leur taille)  
½ citron  
200 g de fromage frais demi-sel  
1 cuil. à soupe de crème fraîche liquide  
allégée  
1 cuil. à soupe de basilic ciselé  
2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 petite gousse d'ail  
Sel et poivre du moulin

● Pelez et écrasez la gousse d'ail. Supprimez les pieds des champignons et rincez les chapeaux sans les laisser tremper. Séchez-les avec soin et frottez-les avec le demi-citron pour qu'ils restent bien blancs.

● Coupez le fromage en morceaux dans un saladier, ajoutez la crème et malaxez avec une spatule en bois, pour assouplir et homogénéiser le mélange.

### Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** sur un plat, alternez ces bouchées avec des chapeaux de champignons farcis de tartare de saumon ou de mousse de sardine, par exemple.*



***Vous cuisinez pour deux :** prévoyez 1 à 4 petits champignons par personne, selon la composition du buffet.*



***Vous avez des enfants :** supprimez éventuellement l'ail.*

Ajoutez le basilic, l'ail et l'huile d'olive, salez très légèrement et poivrez, puis mélangez à nouveau.

● Retournez les chapeaux des champignons et remplissez-les de la préparation, en formant un petit dôme. Disposez-les au fur et à mesure sur un plat ou mettez-les dans des feuilles creuses de cœur de laitue.





# Bouchées de thon mi-cuit aux épices



4 personnes



15 min + 1 h de marinade



4 à 6 min



300 g de filet de thon sans peau  
 1 cuil. à soupe de coriandre moulue  
 1 cuil. à soupe de cumin moulu  
 1 cuil. à soupe de paprika  
 2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée  
 Sel et poivre du moulin

## Pour l'assaisonnement

2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
 1 cuil. à soupe de sauce soja  
 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique

● Rincez le thon à l'eau fraîche et essuyez-le soigneusement. Coupez-le en cubes de 2 à 3 cm de côté.

● Mélangez l'huile d'olive, le paprika, la coriandre moulue, le cumin, du sel et du poivre dans un plat creux. Posez les cubes de thon dans cette marinade et retournez-les plusieurs fois pour les enrober régulièrement. Couvrez et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.

● Faites revenir très rapidement les cubes de thon marinés dans une poêle antiadhésive sur feu

moyen : ils doivent rester très rosés. Disposez-les dans des cuillères en porcelaine ou sur un plat, en plantant une pique en bois dans chacun d'eux pour pouvoir les saisir.

● Au dernier moment, préparez l'assaisonnement : mélangez la sauce soja, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive dans un bol, en fouettant légèrement avec une fourchette pour émulsionner l'ensemble. Arrosez-en légèrement chaque bouchée et parsemez de coriandre ciselée.

## Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :**

*faites la moitié des bouchées avec du saumon pour alterner.*



**Vous cuisinez pour deux :**

*enfilez deux morceaux de thon sur des piques à brochettes et servez-les sur un lit de mesclun.*



**Vous avez des enfants :**

*supprimez éventuellement les épices.*









# Bouchées bavaroises à la fraise



4 personnes



20 min + 3 h de réfrigération



600 g de fraises  
4 cuil. à soupe de fructose  
200 g de fromage blanc battu,  
allégé en matières grasses  
3 feuilles de gélatine

- Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Tapissez un moule de film transparent.
- Lavez et égouttez les fraises. Mixez-les en purée fine avec le fructose et passez-les pour retenir les graines.
- Égouttez la gélatine et faites-la chauffer doucement dans une petite casserole avec 2 cuillerées à soupe de coulis de fraise. Quand elle est complètement fondue, mélangez-la au reste du coulis de fraise.
- Fouettez le fromage blanc. Quand le coulis de fraise commence à prendre, incorporez-le délica-

## Sur mesure !



**Vous aimez recevoir :**  
*pour varier, vous pouvez utiliser d'autres fruits.*



**Vous cuisinez pour deux :** si vous avez la possibilité de vous asseoir, confectionnez des bavares individuelles plutôt que des bouchées.



**Vous avez des enfants :** décorez d'un bonbon en forme de fraise.

tement. Versez la préparation dans le moule et mettez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

- Démoulez délicatement le bavares et retirez le film transparent. Prélevez des quenelles de bavares à l'aide d'une cuillère chaude et présentez-les dans des petits raviers individuels. Vous pouvez aussi couper des bouchées et les présenter sur un plat.







## Verrines de pomme à la cannelle



4 personnes



15 min + 1 h de réfrigération



4 à 5 min



2 pommes (golden ou granny smith)

Le jus de  $\frac{1}{2}$  citron

40 cl de jus de pomme doux

$\frac{1}{4}$  cuil. à café de cannelle moulue

2 cuil. à soupe de fructose

2 feuilles de gélatine

● Épluchez les pommes ; coupez-les en quartiers en retirant le cœur et les pépins, puis taillez-les en dés. Arrosez-les aussitôt de jus de citron. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide.

● Mélangez le jus de pomme, le fructose et la cannelle dans une casserole et faites chauffer doucement en remuant. Aux premiers frémissements, jetez-y les dés de pomme et laissez mijoter 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fondants sans s'écraser. Sortez-les du liquide à l'aide d'une écumoire et réservez-les. Retirez la casserole du feu.

### Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** au dernier moment, décorez les verres de fruits rouges frais.*



***Vous cuisinez pour deux :** servez avec des cigarettes russes qui feront office de cuillère.*



***Vous avez des enfants :** supprimez éventuellement la cannelle. Ajoutez des dés de banane aux dés de pomme.*

● Égouttez la gélatine, plongez-la dans le liquide encore chaud et remuez pour la faire fondre. Laissez refroidir.

● Répartissez les dés de pomme dans quatre petits verres. Quand le jus de pomme commence à épaissir, versez-le en recouvrant à peine les fruits. Mettez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.





# Petits blancs-mangers à l'abricot et au romarin



4 personnes



20 min + 12 h d'infusion



6 oreillons d'abricots  
4 cuil. à soupe de fructose  
1 cuillerée à café bien pleine de feuilles de romarin  
40 cl de lait écrémé  
150 g d'amandes en poudre  
200 g de fromage blanc battu à 20% de matières grasses  
3 feuilles de gélatine

● La veille, faites bouillir le lait, puis versez-le sur les amandes en poudre. Couvrez et laissez infuser au frais pendant une douzaine d'heures.

● La veille également, rincez et essuyez les oreillons d'abricots. Coupez-les en lamelles ou en dés, mettez-les dans une assiette creuse, saupoudrez-les de 2 cuillerées à soupe de fructose. Hachez finement les feuilles de romarin et parsemez-en les abricots. Couvrez et laissez macérer au frais pendant une douzaine d'heures.

● Le jour même, filtrez le lait à travers une passoire munie d'une étamine. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide, puis égouttez-la et faites-la

chauffer doucement dans une petite casserole avec un peu de lait pour la faire fondre. Mélangez au reste du lait d'amande et laissez refroidir ce « blanc-manger ».

● Fouettez vivement le fromage blanc avec le reste du fructose pour qu'il soit souple et onctueux. Incorporez-le délicatement au blanc-manger quand il commence à prendre.

● Répartissez le tiers de la préparation dans des petits verres, puis disposez une couche d'abricots au romarin et renouvelez l'opération. Terminez par une couche de blanc-manger.

## Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** remplacez le fromage blanc par de la crème fouettée et décorez d'une amande légèrement grillée.*



***Vous cuisinez pour deux :** utilisez des abricots frais.*



***Vous avez des enfants :** utilisez du lait entier et remplacez le fromage blanc par de la crème fouettée.*







# **Tableau des recettes**

| RECETTES                                                                            |                                                     | PERS. | PRÉPARATION                      | CUISSON     | COÛT                                                                                                                                                                        | PAGE |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|----------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Préparations au poisson                                                             |                                                     |       |                                  |             |                                                                                                                                                                             |      |
|    | Bouchées de lotte en gelée au curry                 | 2     | 20 min + 1 h de réfrigération    | 5 à 6 min   |       | 46   |
|    | Bouchées de rouget à la ratatouille                 | 4     | 20 min                           | 3 à 4 min   |       | 74   |
|    | Bouchées de thon mi-cuit aux épices                 | 4     | 15 min + 1 h de marinade         | 4 à 6 min   |       | 86   |
|    | Canapés de concombre au tartare de rollmops         | 4     | 25 min + 1 h de réfrigération    |             |                                                                                          | 78   |
|    | Moules d'Espagne aux poivrons confits               | 4     | 20 min                           | 15 min      |                                                                                          | 77   |
|    | Petits choux au saumon                              | 4     | 30 min                           | 20 à 25 min |       | 64   |
|    | Petits triangles de crabe au paprika                | 2     | 30 min                           | 8 à 10 min  |       | 40   |
|    | Sushis pointus                                      | 2     | 30 min + 1 h de réfrigération    | 12 à 15 min |       | 43   |
|    | Tartare de daurade à la tahitienne                  | 4     | 15 min + 2 h 15 de réfrigération |             |       | 80   |
| Préparations à la viande                                                            |                                                     |       |                                  |             |                                                                                                                                                                             |      |
|    | Bouchées de confit de canard glacées au foie gras   | 8     | 30 min                           |             |       | 18   |
|    | Bouchées de poulet laqué au miel                    | 4     | 15 min + 2 h de marinade         | 8 à 10 min  |                                                                                          | 63   |
|    | Bouchées de travers de porc laqué                   | 8     | 10 min + 12 h de marinade        | 45 min      |                                                                                          | 24   |
|   | Boulettes de viande en mini-brochettes              | 4     | 20 min                           | 10 min      |                                                                                         | 58   |
|  | Canapés de foie gras caramélisé et chutney de pomme | 2     | 20 min                           | 30 à 40 min |   | 44   |
|  | Carrés de polenta au jambon de Parme                | 4     | 15 min + 1 h de refroidissement  | 10 min      |   | 59   |
|  | Mini-nems au canard et à l'orange                   | 4     | 30 min                           | 8 à 10 min  |   | 66   |
|  | Petites aumônières de carpaccio de bœuf             | 4     | 30 min                           |             |   | 76   |
|  | Petits chaussons de viande sucrés-salés             | 8     | 30 min                           | 10 à 12 min |   | 28   |
|  | Sushis d'omelette                                   | 4     | 40 min + 1 h de réfrigération    | 15 min      |                                                                                        | 60   |
|  | Yakitoris                                           | 8     | 20 min + 1 h de macération       | 4 à 6 min   |                                                                                        | 20   |
| Préparations au fromage                                                             |                                                     |       |                                  |             |                                                                                                                                                                             |      |
|  | Champignons farcis au chèvre frais et au pesto      | 4     | 20 min                           |             |                                                                                        | 85   |
|  | Petites rattes fourrées au fromage                  | 4     | 30 min                           | 15 min      |                                                                                        | 56   |
|  | Petits bavares au bleu et à la crème de roquette    | 2     | 20 min + 4 h de réfrigération    |             |                                                                                        | 39   |
|  | Pralines de fromage                                 | 8     | 15 min                           |             |   | 30   |



| RECETTES                                       |   | PERS.  | PRÉPARATION | CUISSON    | COÛT | PAGE |
|------------------------------------------------|---|--------|-------------|------------|------|------|
| ↑↑ Rouleaux de bresaola au parmesan            | 2 | 10 min |             |            | ☺☺   | 38   |
| ↑↑ Tartelettes fines au roquefort et au raisin | 2 | 25 min |             | 8 à 10 min | ☺    | 42   |

### Préparations aux légumes

|                                                             |   |                               |  |                             |    |    |
|-------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|--|-----------------------------|----|----|
| ↑↑ Cigares croustillants au poireau et au jambon de Parme   | 2 | 20 min                        |  | 8 min                       | ☺  | 48 |
| ↑↑↑ Feuilles de vigne au boulgour                           | 8 | 40 min                        |  | 1 h + 12 h de réfrigération | ☺  | 26 |
| ↑↑ Mini-tartelettes de légumes à la thaï                    | 2 | 30 min                        |  | 8 à 10 min                  | ☺  | 36 |
| ↑ Mousselines de petits pois à la menthe                    | 4 | 20 min                        |  | 5 à 10 min                  | ☺  | 84 |
| ↑↑↑ Petites crèmes de cocos aux olives noires et au basilic | 8 | 15 min                        |  |                             | ☺  | 21 |
| ↑ Petits bavares de poivron aux gambas                      | 4 | 30 min + 2 h de réfrigération |  | 10 à 15 min                 | ☺☺ | 82 |
| ↑↑ Petits flans de macédoine de légumes                     | 4 | 10 min                        |  | 15 à 20 min                 | ☺  | 62 |
| ↑↑ Petits flans de poireau au curry                         | 8 | 20 min                        |  | 15 à 20 min                 | ☺  | 25 |
| ↑ Rouleaux d'aubergine aux tomates confites                 | 4 | 30 min                        |  | 3 h 20                      | ☺  | 81 |
| ↑↑↑ Tartines grillées en duo                                | 8 | 30 min + 45 min de trempage   |  | 50 min                      | ☺☺ | 22 |

### Préparations sucrées

|                                                   |   |                                  |  |                 |    |    |
|---------------------------------------------------|---|----------------------------------|--|-----------------|----|----|
| ↑ Bouchées bavares à la fraise                    | 4 | 20 min + 3 h de réfrigération    |  |                 | ☺☺ | 88 |
| ↑↑↑ Bouchées fondantes aux marrons                | 8 | 10 min                           |  | 20 à 25 min     | ☺  | 32 |
| ↑↑ Brochettes de dés d'ananas caramélisés         | 4 | 20 min                           |  | 5 min           | ☺  | 70 |
| ↑↑ Carrés à la pêche                              | 4 | 40 min                           |  | 30 min          | ☺☺ | 72 |
| ↑↑ Farandole de mini-crêpes                       | 4 | 10 min                           |  | 2 min par crêpe | ☺  | 69 |
| ↑↑ Mini-muffins au chocolat                       | 4 | 15 min                           |  | 20 min          | ☺  | 71 |
| ↑↑↑ Mini-savarins à l'orange                      | 8 | 90 min + 30 min de réfrigération |  | 10 à 12 min     | ☺  | 34 |
| ↑↑↑ Petites crèmes de mascarpone au caramel       | 8 | 20 min + 2 h de réfrigération    |  |                 | ☺  | 33 |
| ↑↑ Petites mousses de poire au gingembre          | 2 | 20 min + 1 h de réfrigération    |  |                 | ☺  | 49 |
| ↑↑ Petites tartelettes amandines                  | 4 | 30 min                           |  | 20 min          | ☺☺ | 68 |
| ↑ Petits blancs-mangers à l'abricot et au romarin | 4 | 20 min + 12 h d'infusion         |  |                 | ☺☺ | 90 |
| ↑↑ Quartiers d'agrumes caramélisés                | 2 | 25 min                           |  | 3 à 5 min       | ☺  | 50 |
| ↑↑ Tartelettes-macarons à la framboise            | 2 | 20 min                           |  | 10 min          | ☺☺ | 52 |
| ↑↑ Toasts de pain d'épice                         | 2 | 20 min                           |  | 2 à 3 min       | ☺  | 51 |
| ↑↑ Verrines à l'orange                            | 8 | 30 min + 2 h de réfrigération    |  |                 | ☺  | 31 |
| ↑ Verrines de pomme à la cannelle                 | 4 | 15 min + 1 h de réfrigération    |  | 4 à 5 min       | ☺  | 89 |



## Sites web

Voici une sélection de sites web de conseils et de vente en ligne, pour vous aider à réussir vos buffets.

### ⇒ Organisation et décoration

#### *À la cuisine*

Tout pour réussir un superbe buffet : décoration, pliage de serviettes, art de la table, couverts, linge de table...  
[www.alacuisine.net/decoration.htm](http://www.alacuisine.net/decoration.htm)

#### *Décoralia*

Des conseils pratiques pour savoir recevoir. Achat en ligne d'accessoires de décoration.  
[www.decoralia.com](http://www.decoralia.com)

#### *Gourmets du monde*

Découvrez dans ce site des conseils pratiques pour organiser vos soirées et réceptions : idées décoration, art de la table, animations.  
[www.gourmetsdumonde.com](http://www.gourmetsdumonde.com)

#### *Tutti fiesta*

Toute la fête en un clic ! Une foule de conseils, d'idées décoration et d'astuces d'organisation pour épater vos invités. Achat en ligne.  
[www.tuttifiesta.com](http://www.tuttifiesta.com)

### ⇒ Accompagnement

#### *Abc cocktails*

Des recettes et des conseils utiles pour préparer de bons cocktails lors de vos soirées buffet.  
<http://abc.cocktail.free.fr>

#### *Nicolas*

Un large choix d'alcools (vin, whisky, champagne...). Des conseils pour bien choisir et conserver son vin. Liste et coordonnées de tous les magasins ; possibilité d'achat en ligne.  
[www.nicolas.com](http://www.nicolas.com)

#### *Tournemain*

Créez vos cocktails pour accompagner votre buffet.  
[www.tournemain.com](http://www.tournemain.com)

### ⇒ Ustensiles

#### *Cuisine store*

Une gamme complète d'ustensiles utiles pour le buffet : moules à mini-muffins, mini-cannelés, emporte-pièces...  
[www.cuisinestore.com](http://www.cuisinestore.com)

#### *Téfal*

Présentation de tous les produits de la gamme (articles de cuisine, pierrade...). Liste de tous les revendeurs. Achat en ligne.  
[www.tefal.fr](http://www.tefal.fr)

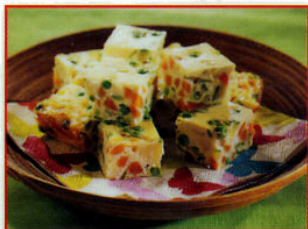
#### *Webmarchand*

Grâce au moteur de recherche, trouvez et achetez directement en ligne tous les ustensiles utiles pour organiser un superbe buffet : chauffe-plats, moules à mini-tartelettes, mini-muffins et mini-cannelés...  
[www.webmarchand.com](http://www.webmarchand.com)



# buffets

**Nouveau ! Une recette, trois déclinaisons  
qui s'adaptent à toutes les situations,  
soit plus de 200 idées-recettes**



**Vous aimez recevoir ?** Cet ouvrage vous propose des recettes festives à découvrir en famille ou entre amis. **Vous souhaitez cuisiner pour deux ?** Dégustez en tête à tête des mets simples à réaliser. **Vous avez des enfants ?** Grâce à des recettes adaptées, préparez des plats qui les épateront. **Vous faites attention à votre ligne ?** Découvrez des plats équilibrés et savoureux pour vous faire plaisir sans culpabiliser.

Et parce que dans la vie les choses bougent et évoluent, les **52 recettes présentées dans cet ouvrage s'adaptent à toutes les occasions**, grâce aux 3 variantes qui accompagnent chacune d'elles, soit plus de **200 idées, sur mesure !**

*Bouchées de thon mi-cuit aux épices, moules d'Espagne aux poivrons confits, canapés de foie gras caramélisé et chutney de pomme, mini-nems au canard et à l'orange, verrines de pomme à la cannelle, mini-muffins au chocolat...*

Martine Lizambard a collaboré à de nombreux livres de cuisine et travaillé avec des chefs prestigieux comme Gaston Lenôtre, Paul Bocuse et Jacques Le Divellec. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages de recettes et, avec son mari, de plusieurs ouvrages de cuisine régionale. Gourmande, épicurienne et jamais à court d'idées, elle réinvente des recettes pour les rendre plus accessibles, plus faciles à réaliser.

**Femme Actuelle**

**SOLAR**

ISBN 2-263-04009-9  
Prix France TTC : 8 €



9 782263 040092