



J'AI DES INVITES, MAIS PAS D'IDEES !

Les soirées entre amis, c'est sympa !

Mais avec ma petite cuisine, mon peu d'équipement ménager et surtout le manque d'idées, comment sortir de la traditionnelle soirée raclette ou chips apéro !

Voici quelques idées de recettes simples pour l'apéro, le dessert et des plats principaux « 2 en 1 » !

Le tout, pas trop gras ni sucré ! Attention aux quantités quand même !

Pour l'Apéro, en plus de qq chips, vive les mezzés

Rillette de jambon sur toast

Ingrédients : 1 tranche de jambon (blanc ou braisé) – 30 gr fromage frais (0% ou pas !)

Recette : Couper le jambon en morceau / Ajouter le fromage / Mixer le tout.

A présenter sur des rondelles de pain grillé.

Rillette de sardines ou de thon en feuilles d'endives

Ingrédients : 1 boîte de thon (120 gr) ou de sardines (au citron – basilic / à la tomate ...) – 100 gr de fromage blanc – sel – poivre +/- concentrée de tomate

Recette : Emietter le thon ou les sardines / Ajouter le fromage blanc, le sel, le poivre (+/- le concentré de tomate si rillette de thon) / Mélanger pour que ce soit homogène / Réserver au frais.

A présenter dans des feuilles d'endives.





Crudités - sauces au fromage blanc

Les légumes : Concombres – carottes – radis – chou fleur à éplucher et à détailler en bâtonnets

Les sauces au fromage blanc : rappelez- vous le clin d'œil de la semaine 7 « *Sel, Plats industriels et restauration rapide : nos ennemis ?* »

Présenter le tout dans des petits ramequins. A volonté !

Tzatziki :

Ingrédients : 1 concombre – 100 gr de fromage blanc – sel – poivre – menthe

Recette : Eplucher le concombre / Couper un quart du concombre en dés et mixer le reste / Mélanger le concombre mixé et en dés avec le fromage blanc, les condiments et la menthe ciselée/ Servir frais en verrines.

Les plats principaux 2 en 1 :

- Pâtes bolognaises ou Fajitas

La même sauce :

- Ingrédients : 3 à 4 oignons – 1 cas d'huile d'olive - 1 boîte de pulpe de tomates - Sel - poivre – ail – herbes - 1 paquet de brunoise de légumes congelés +/- Piment de cayenne
- Recette : faire blondir les oignons émincés dans l'huile / Ajouter les tomates concassées avec le jus / Ajouter la brunoise de légumes et les condiments / Laisser mijoter en ajoutant un peu d'eau.

Pour les Pâtes bolognaises :

- Faire cuire du bœuf haché (80 à 100 gr par personne)
- Le rajouter à la sauce (qui doit rester assez liquide)
- Verser ce mélange sur les pâtes précuites





Pour le Fajitas :

- Faire réduire la sauce et servir chaud dans un plat
- En amont, faire mariner pendant 12 h des escalopes de dinde coupées en lamelles avec 1 cas d'huile d'olive et un jus de citron / Cuire le tout (sans ajout de matières grasses) et servir chaud dans un plat
- Présenter dans un plat des galettes de blé ou de maïs réchauffées afin de les garnir de sauce et d'émincé de dinde.
- Déguster avec les sauces au fromage blanc (clin d'œil de la semaine 7 « *Sel, Plats industriels : nos ennemis ?* »)

Pizza ou Pancakes salés

La même garniture de base :

- Ingrédients : 3 oignons - 3 poivrons (verts – jaunes et rouges) - 1 boîte de pulpe de tomates - sel - poivre - herbes - ail - 1 cas huile d'olive
- Recette : Eplucher et couper en lamelles les oignons et poivrons – Faire suer dans une poêle avec l'huile / Ajouter la pulpe de tomates et les condiments et épices/ Laisser mijoter

Pour la pizza :

- La pâte : 1 sachet de levure de boulanger / 250 gr de farine / 100 ml d'eau / Sel
Mélanger – Pétrir et Laisser reposer à température ambiante 15 min
- Ingrédients supplémentaires : 1 petite boîte de concentrée de tomate – du gruyère râpé - du jambon et/ou du Bacon ou du thon ou des anchois +/- des olives +/- des rondelles de tomates fraîches
- Recette : Etaler la pâte / Etaler le concentré de tomates et la garniture de base / puis garnir de jambon et/ou Bacon ou de thon ... / Ajouter les olives et les rondelles de tomates / parsemer de gruyère /A four chaud 20 minutes.

Pour les pancakes salés (pour 12 pancakes) :

- La pâte : 110 gr farine de blé noir - 100 gr de fromage blanc - 1 cas huile -1 cac de bicarbonate ou de levure chimique - 1 œuf - 125 ml lait demi-écrémé
Mélanger et Laisser reposer 15 min / Cuire à la poêle





- Ingrédients supplémentaires : Fromage de chèvre frais
- Servir les pancakes chauds, garnis de fromage de chèvre frais et de la garniture de base

Avec une salade verte, c'est délicieux !

Les desserts :



- **Samoussas Banane - Chocolat (2 personnes)**

Ingrédients : 1 feuille de Brick - 2 carrés de chocolat- 2 tranches de banane

Recette : Couper la feuille de Brick en 2 / Déposer sur chaque moitié 1 rondelle de banane et 1 carré de chocolat / Plier / Mettre à four chaud 5 à 10 min.

- **Samoussas Pomme - Cannelle (2 personnes)**

Ingrédients : 1 feuille de Brick - 1 pincée de cannelle - Quelques morceaux de pomme Granny Smith - purée de pomme en boîte

Recette : Couper la feuille de Brick en 2 / Déposer sur chaque moitié 1 cas soupe de purée de pommes, quelques dés de pomme et de la cannelle / Plier / Mettre à four chaud 5 à 10 min 1 c.a.c.



Les samoussas sucrés

La salade de fruits agrémentée de sa glace vanille

Ingrédients : fruits frais de saison et quelques fruits en boîte – gingembre – 1 Orange

Recette : Eplucher les fruits frais / Egoutter les fruits au sirop / Couper le tout en morceau / Presser l'orange / Râper un peu de gingembre / Mélanger le tout

Servir dans une coupelle avec une boule de glace vanille.





La crème rhubarbe et son fromage blanc battu

Ingrédients : 500 gr Rhubarbe en morceaux (fraiche ou congelée) – 200 gr sucre poudre – 300 gr fromage blanc – 3 sachets de sucre vanillé – 1 Cas de maïzena – 100 ml de lait

Recette :

- Laisser macérer la rhubarbe avec le sucre toute une nuit / Cuire ce mélange à feu doux jusqu'à obtention d'une compote (ne pas laisser roussir !) / Mélanger le lait et la maïzena / Ajouter ce mélange à la compote de rhubarbe en fin de cuisson et laisser épaissir quelques minutes / verser dans des verrines et laisser refroidir
- Mettre le fromage blanc et le sucre vanillé dans une jatte / Fouetter pendant quelques minutes comme une chantilly
- Verser le fromage blanc vanillé battu sur chaque verrine
- Servir frais en émiettant un spéculos sur chaque verrine au dernier moment

A vous de choisir, d'associer et bon appétit !

