

Tartine Saumon Avocat

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 3 minutes - Difficulté : Facile

Pour 2 personnes :

- 4 tranches de pain de campagne
- 8 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)
- 125 g de fromage frais (type St Môret)
- 2 avocats
- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- des graines de sésame
- sel et poivre

1. Faire griller les tranches de pain puis les disposer sur un plan de travail.
2. Ciseler finement le bouquet de ciboulette, réserver.
3. Dans un saladier, mettre le fromage frais puis le détendre en le mélangeant avec l'huile d'olive et le jus d'une moitié de citron.
4. Incorporer les 3/4 de la ciboulette ciselée puis saler et poivrer.
5. Étaler la préparation sur les 4 tranches de pain grillées.
6. Couper les avocats en deux, enlever la peau puis émincer chaque moitié et les disposer ensuite sur chaque tartine.
7. Déposer deux tranches de saumon fumée sur chaque tartine puis arroser d'un filet de citron.
8. Saupoudrer le tout de graines de sésame puis de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Simple, rapide et efficace : voilà ce que l'on demande à une recette ! ☐
Accompagnées d'une belle salade verte, cela fera un bon petit repas ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Torsades au Jambon Cru

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 15 minutes - Difficulté : Facile

Pour une douzaine de torsades :

- 1 pâte feuilletée ([la recette pas à pas ici !](#))
- 70 g de coulis ou sauce tomate
- 40 g de fromage râpé (emmental, gruyère ou autre)
- 4 ou 5 tranches de jambon cru ([ici un jambon d'exception de la Maison Milhau](#))
- 1 jaune d'œuf
- de l'origan

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Étaler la pâte feuilletée sur le plan de travail puis la tartiner de coulis de tomate, saupoudrer le tout d'origan puis répartir le fromage râpé.
3. Couper la pâte en bandes de 2 ou 3 cm de large et déposer les lanières de jambon sur chacune d'elle.
4. Torsader chaque bande sur elle-même en tournant en inversé de chaque extrémité puis les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Délayer le jaune d'œuf avec 2 cuillères à café d'eau puis dorer les torsades au pinceau.
6. Enfourner le tout pour 15/20 minutes de cuisson jusqu'à obtenir une belle coloration : c'est prêt ! ☐

☐ Idéales pour l'heure de l'apéritif, elles pourront également servir d'accompagnement à une belle salade verte de saison ! ☐

Si vous n'avez pas de sauce tomate, il est possible de la remplacer par de la tapenade par exemple ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐



La planche à découper Continenta sur laquelle les mini-tartelettes sont posées  [disponible](#)

[ici !](#)

10% de réduction sur TOUT le site avec le code : DELICIMO

[Blinis de Pommes de Terre au Saumon Fumé](#)

Temps de Préparation : 20 minutes - Temps de Cuisson : 20 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- 200 g de pommes de terre de type Monalisa ou Bintje
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 4 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)
- 2 œufs
- 1 échalote
- 1 botte de ciboulette

- **1 citron**
- **de la noix de muscade**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les tailler en gros morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant une quinzaine de minutes.
2. Une fois cuites, écraser les pommes de terre dans un saladier puis réserver.
3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et mélanger les jaunes aux pommes de terre écrasées.
4. Assaisonner en sel et en poivre mais également avec la noix de muscade.
5. Monter les blancs d'œufs en neige puis les incorporer délicatement à la purée grâce à une maryse ou une spatule en bois.
6. Éplucher et émincer finement l'échalote, ciseler la ciboulette puis déposer le tout dans un petit saladier ou un bol.
7. Verser la crème fraîche avec un filet d'huile d'olive et le jus du citron.
8. Mélanger et assaisonner avec du sel et du poivre puis réserver au frais.
9. Couper les tranches de saumon fumé en lanières.
10. Dans une poêle chaude, huilée à l'aide d'un papier absorbant, déposer une cuillère à soupe de la pâte à base de pommes de terre pour ainsi former un blini.
Renouveler l'opération sur l'ensemble de la poêle.
11. Attendre que des bulles se forment à la surface de chaque blinis pour les retourner et les colorer parfaitement des deux faces.
12. Déposer les blinis dans les aissettes, les napper de la sauce puis répartir les lanières de saumon fumé.
13. Saupoudrer le tout de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Légèreté et fraîcheur sont les maîtres mots de cette délicieuse recette ! ☐

A l'heure de l'apéritif ou bien pour le repas accompagnés d'une salade verte ou bien de tomates, libre à vous de choisir comment déguster ces superbes blinis ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

[Gratin de Courgette, Comté et Jambon de Pays](#)

Pour 6 personnes :

- **5 courgettes**
- **une vingtaine de tranches de jambon de pays**
- **400 g de comté**
- **1 gousse d'ail**
- **de l'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Laver les courgettes puis les tailler en lamelles dans le sens de la longueur.
3. Couper tout le comté en tranches de 5 millimètres d'épaisseur.
4. Dans un plat à gratin généreusement beurré, frotter le fond avec la gousse d'ail.
5. Ajuster la taille des tranches de courgettes, comté et jambon à la largeur du plat.
6. Commencer en plaçant à la verticale une lamelle de courgette, une tranche de jambon puis du comté.
7. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminer en salant et en poivrant puis par un filet d'huile d'olive sur l'ensemble du plat.
8. Enfourner pour 40 minutes de cuisson jusqu'à ce que l'ensemble soit bien cuit et gratiné : c'est prêt ! ☐

☐ Je trouve que cette recette reflète bien la transition entre les recettes de l'été à base de courgettes et celles de l'automne à savoir les bons gratins qu'on aime tant ! ☐

On peut bien évidemment remplacer le comté par de l'emmental ou même de la mozzarella ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Bruschetta à l'Italienne

Pour 4 personnes :

- **4 tranches de pain de campagne**
- **4 tranches de jambon cru**
- **4 cuillères à soupe de sauce tomate**
- **1 courgette**
- **1 grosse tomate**
- **1 boule de mozzarella di bufala**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet de basilic**
- **de l'huile d'olive**
- **du poivre au moulin**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Laver la courgette puis la tailler en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Les disposer ensuite sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfourner pour 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faire griller les tranches de pain puis les frotter avec l'ail et les assaisonner d'un filet d'huile d'olive.
4. Tailler en tranches la tomate ainsi que la mozzarella.
5. Mettre les tranches de pain grillé sur une plaque de cuisson puis les tartiner d'une cuillère à soupe de sauce tomate.
6. Disposer ensuite les tranches de tomate puis de courgettes et enfin de mozzarella. Assaisonner d'un coup de mouline à poivre.
7. Déposer ensuite une tranche de jambon cru puis enfourner le tout pour 5 minutes de cuisson de façon à ce que la mozzarella soit bien fondue.
8. Sortir du four puis placer quelques feuilles de basilic frais sur le jambon : c'est prêt ! ☐

☐ On peut déguster ces délicieuses bruschettas soit tièdes à l'apéritif ou bien accompagnées d'une bonne salade verte de saison ! ☐

Il est possible de remplacer la sauce tomate par du pesto par exemple ou encore la courgette par des aubergines ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes aux Petits-Pois, Jambon et Parmesan

Pour 4/5 personnes :

- **300 g de pâtes (penne, spaghetti...)**
- **200 g de dés de jambon cuit (ou tranche bien épaisse coupée en dés)**
- **100 g de petits-pois frais (ou surgelés)**
- **25 g de parmesan**
- **10 cl de crème liquide**
- **1 oignon nouveau**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes suivant l'indication de l'emballage.
2. Faire de même avec les petits-pois, environ une dizaine de minutes.
3. Pendant ce temps, émincer finement l'oignon puis le faire revenir quelques minutes à feu doux dans une poêle.

4. Ajouter ensuite les dés de jambon et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
5. Verser la crème liquide avec le parmesan ainsi qu'une louche d'eau de cuisson des pâtes puis assaisonner en sel et en poivre à votre convenance.
6. Laisser réduire le tout quelques minutes.
7. Une fois les pâtes et les petits pois bien égouttés, ajouter tout ce beau monde à la préparation puis bien mélanger.
8. Faire revenir le tout quelques minutes puis servir avec un peu de parmesan supplémentaire : c'est prêt ! ☐

☐ Voilà une recette comme on les aime : simple, rapide et efficace ! ☐

Elle est idéale pour les "gamelles" de la semaine au travail ! Et comme on dit, c'est toujours meilleur réchauffé ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté d'Endives au Lard Caramélisé

Pour 8/10 personnes :

- **1 kg d'endives**
- **50 cl de lait demi-écrémé (ou de crème fraîche)**
- **1 cube de bouillon de volailles**
- **3 litres d'eau**
- **1 grosse noix de beurre**
- **8 tranches épaisses de lard**
- **3 cuillères à soupe de miel**
- **sel, poivre**

1. Couper les endives en pensant à bien enlever le trognon pour éviter l'amertume.
2. Faire revenir les endives avec la noix de beurre au fond d'une cocotte minute jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
3. Mouiller le tout avec l'eau, ajouter le cube de bouillon de volailles puis couvrir.
4. Laisser cuire pendant 35 minutes à partir du moment où la cocotte se met à siffler.
5. En parallèle, couper les tranches de lard en gros morceaux puis les faire revenir dans une poêle avec le miel jusqu'à ce que le tout soit bien caramélisé.
6. Une fois la cuisson à la cocotte terminée, verser le lait et remettre à cuire pendant une dizaine de minutes.

7. Mixer le tout puis assaisonner généreusement en poivre et en sel.
8. Dresser les assiettes en commençant par le velouté puis disperser les lardons caramélisés : c'est prêt ! ☐
☐ Le velouté agrémenté des lardons caramélisés vous amènera des saveurs douces et légères qui seront le résultat d'une rencontre originale ! ☐
Il est possible d'ajouter des croûtons de pains nature ou à l'ail avec du gruyère râpé : succès assuré ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Tagliatelles au Saumon Fumé

Pour 4/6 personnes :

- **500 g de tagliatelles ou pâtes fraîches**
- **6 tranches de saumon fumé ou truite fumée**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **du gruyère râpé**
- **sel et poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire pendant 6/7 minutes les pâtes puis les égoutter.
2. En parallèle, faire chauffer la crème fraîche à feu doux.
3. Tailler finement les tranches de saumon fumé puis les ajouter à la crème.
4. Laisser épaissir en prenant soin de bien remuer pour éviter que cela accroche.
5. Ajouter ensuite la ciboulette finement ciselée puis assaisonner à votre convenance en sel et en poivre.
6. Pour le dressage, mettre les pâtes dans une assiette puis verser la crème au saumon dessus en finissant par du gruyère à volonté : c'est prêt ! ☐

☐ Pour plus d'originalité, il est possible de varier les fromages : du cantal, du parmesan... libre choix à votre imagination. ☐

Vous pouvez également mettre du fromage ail et fines herbes type Tartare ou Boursin dans la crème ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Roulé Truite Fumée (ou Saumon Fumé) au Tartare

Pour 6/8 personnes :

- **4 tranches de truite fumée (ou saumon fumé)**
- **250 g de fromage ail et fines herbes (type Tartare ou Boursin)**
- **1 boîte d'œufs de lump**
- **Poivre**

1. Disposer une tranche de truite fumée sur une grande feuille de film alimentaire.
2. Étaler le tartare sur l'ensemble de la tranche, d'une épaisseur d'1 cm puis assaisonner en poivre.
3. Rouler délicatement la tranche en ne la serrant pas trop.
4. Rabattre ensuite le film alimentaire puis pincer les deux extrémités et rouler le tout pour faire un boudin bien serré.
5. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures au minimum.
6. Avant la dégustation, ôter le film alimentaire puis découper de belles tranches d'une épaisseur de 1/2 cm.
7. Déposer quelques œufs de lump sur l'une des faces de chaque tranche.
8. Dresser dans une assiette et c'est prêt ! ☐

☐ Il est également possible de saupoudrer les tranches avec de la ciboulette finement ciselée. ☐
Idéales pour des apéritifs improvisés ou tout simplement en guise d'entrée fraîche et rapide ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

