

6. Autres recettes

a. Potage de légumes

Tableau n°35 : ingrédients pour un potage de légumes

Ingrédients	Quantités
Pomme de terre	1
Carotte	1
Poireau	½
Persil	2 branches
Gros sel	1 pincée

Technique

Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux.
Faire cuire dans l'eau bouillante salée.
Mixer les légumes cuits. Assaisonner si nécessaire.
Mettre un peu de persil pour décorer.



Fig. 42. © Fotolia / objectif saveurs

b. Crudités

Tableau n°36 : ingrédients pour des crudités

Ingrédients	Quantités
Tomates	1
Concombre	200 g
Sel, poivre	1 pincée
Vinaigre ou citron	1 c à soupe
Huile	2 c à soupe
Persil	1 à 2 branches

Technique

Laver dans une eau vinaigrée, éplucher et couper les légumes en petits morceaux.

Faire l'assaisonnement et ajouter le persil coupé (vous pouvez assaisonner le plat juste avant la dégustation, donc pensez à couvrir).

Dresser dans un plat. Couvrir et réserver au frais avant dégustation.

c. Quiche au thon et à la tomate



Fig. 43. © Fotolia / tomalu

Tableau n°37 : ingrédients pour une quiche au thon et à la tomate

Ingrédients	Quantités
Œufs	3
Tomate	1
Crème fraîche épaisse	20 cL
Emmental râpé	80 g
Thon nature	100 g
Pâte brisée prête à l'emploi	1
Sel	1 pincée
Muscade	1 pincée

Technique

Préchauffer le four à 170 °C.

Étaler la pâte sur le plat, piquer la pâte avec une fourchette.

Battre les œufs, mettre la crème fraîche et l'assaisonnement (appareil à quiche).

Laver et couper la tomate en tranches.

Nettoyer la boîte de thon avant ouverture et réserver au frais le reste du thon dans un récipient fermé.

Déposer sur la pâte le thon et la tomate. Verser l'appareil à quiche. Mettre le gruyère. Cuire 30 min au four à 200 °C.



h. Sablés à la confiture



Fig. 48. © Fotolia / Irina Beloturova

Tableau n°42 : ingrédients pour des Sablés à la confiture

Ingrédients	Quantités (pour 4 sablés)
Farine	200 g
Beurre ½ sel	100 g
Sucre semoule	100 g
Sucre glace	25 g
Œuf	1 jaune
Confiture de fraise	50 g

Technique

Préchauffer le four (170 °C).

Dans une terrine, mélanger la farine, le sucre, le beurre en morceaux.

Travailler la pâte au début à l'aide d'une fourchette, puis à la main.

Mouiller la pâte avec le jaune d'œuf.

Faire reposer la pâte au frais pendant 10 à 15 min.

Préparer le plateau ou le plat avec le papier sulfurisé.

Récupérer la pâte, la fraiser (aplatir la pâte sur le plan de travail fariné avec la paume de la main en écrasant la pâte).

Avec le rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte sur 5 mm d'épaisseur.

Prendre un emporte-pièce et faire plusieurs petits sablés.

Enfourner pendant 10 à 15 min à thermostat 5/6.

Coller les sablés grâce à de la confiture. Saupoudrer de sucre glace.

Présenter 4 sablés.

i. Madeleines



Fig. 49. © Fotolia / Ingrid

Tableau n°43 : ingrédients pour les madeleines

Ingrédients	Quantités (pour 4 sablés)
Beurre	100 g
Farine	150 g
Sucre	90 g
Œufs	2
Sel	1 pincée
Sucre vanillé	1 sachet

Technique

Travailler le sucre, les œufs et la pincée de sel, mélanger.

Incorporer la farine, puis le beurre mou et le sucre vanillé.

Mélanger bien le tout.

Verser dans les moules beurrés et farinés.

Verser un peu de pâte dans les moules.

Faire cuire à four moyen, 170 °C environ 15 min.