



Chaque 1^{er} mercredi du mois

**Aux fourneaux
les petits
chefs!**

Le livret des recettes du Mercredi 05 Juin





Les petits chefs à l'heure de l'apéro !

L'apéritif depuis le temps des romains !

Le mot apéritif vient du verbe latin aperire qui signifie « ouvrir ». Les Romains servaient un verre de vin aromatisé au miel avant le repas, pratique recommandée également par la médecine médiévale, avec des boissons à partir de plantes ; ainsi sont nées les boissons à partir d'Anis, de plantes comme le Dubonnet ou la gentiane avec La Suze.

Aujourd'hui le terme apéritif, ou familièrement appelé apéro désigne la collation que nous prenons avant les repas composée de boisson et d'amuse-gueules, pouvant même s'organiser en apéritif déjeunatoire ou dinatoire en remplaçant le repas !

En cette période quasi-estivale où les « apéro » vont se développer au moment des vacances, nous avons imaginé des recettes d'amuse-bouche (il n'est bien sûr pas question de boissons alcoolisées ...) à réaliser par les plus jeunes pour débiter ces moments de convivialité en familles ou entres amis. Ce sont là des bases pour imaginer vos soirées estivales et de bonnes idées utilisant de bons produits locaux et de saison.

Bon appétit et surtout bonne dégustation !

Le Chef : **Samir El MALHOUF**

Après une formation couronnée par un CAP en Normandie, Samir s'est rendu sur Paris et a débuté sa carrière auprès de nombreux traiteurs parisiens. Son parcours riche et varié l'amène dans une enseigne de matériel de cuisine pour apporter ses compétences lors d'ateliers culinaires, puis dans le catering aérien. Aujourd'hui, ce « *touche à tout culinaire* » développe des concepts de restauration pour les sportifs et autour du petit-déjeuner. Il collabore avec **Flyin'Chef** lors d'Happenings culinaires, cours et démonstrations et adore transmettre son savoir aux enfants.



Les Recettes des petits chefs

Fromage frais au Thon:

1 barquette de fromage frais Carrefour

1 boîte de thon au naturel

1 citron

Sel, poivre, Piment d'Espelette

Egoutter le thon et le réduire en miettes à la fourchette. Ajouter le fromage frais, le jus de citron et assaisonner.

Réserver au frais avant dégustation

A utiliser en dip pour tremper des légumes ou gressins et en garniture de pain de mie ou de Wrap.

Guacamole

2 avocats

2 petites tomates

½ oignon

Sel, sauce piquante

½ citron

Quelques feuilles de coriandre

Tailler l'oignon en petits cubes ainsi que les tomates. Enlever la peau des avocats, les écraser à la fourchette et les ajouter aux tomates et à l'oignon. Incorporer le jus de citron, assaisonner avec le sel et la sauce piquante et ajouter les feuilles de coriandre ciselées.

Réserver au frais avant dégustation en laissant le noyau de l'avocat afin que le mélange ne noircisse pas.

A utiliser en dip pour tremper des légumes ou nachos et en garniture de pain de mie ou de Wrap.



Rillettes de sardines :

2 boîtes de sardines à l'huile

1 barquette de Philadelphia

80 g de câpres

1 citron

Sel, poivre, piment d'Espelette

Egoutter les sardines, enlever l'arête centrale ; ajouter le fromage, les câpres, le jus de citron et l'assaisonnement. Mélanger à l'aide d'un mixer plongeant.

Réserver au frais avant dégustation.

A utiliser en dip pour tremper des légumes ou gressins et en garniture de pain de mie ou de Wrap.

Dip feta menthe :

150 G de feta

6 feuilles de menthe

6 olives noires

9 cuiller à café de crème

Sel, poivre

Hacher les olives et la menthe. Ajouter la feta et mixer le tout, assaisonner.

Réserver au frais avant dégustation en laissant le noyau de l'avocat afin que le mélange ne noircisse pas.

A utiliser pour farcir tomates cerises, barquettes de concombre ou en dip pour des légumes.

Les Recettes des petits chefs

Houmous de lentilles corail au curry

70 g de lentilles crues (175 g cuite)
0,2 l d'eau
1 cuiller à soupe de lait de coco
2 cuillers à soupe de miel
15 gr de purée de sésame
2 jus de citron
Coriandre en poudre, curry, paprika,
ail déshydraté, sel et poivre

Cuire les lentilles corail à l'eau salée ; dès que tout le liquide est absorbé, les mettre dans un blender avec le miel, les épices, le jus de citron et le lait de coco. Mixer et rectifier l'assaisonnement.

Réserver au froid avant dégustation.

A utiliser en dip pour tremper des légumes ou biscuits salés, en tartina de pain grillé et en garniture de pain de mie ou de Wrap.



Houmous de petits pois et tomates confites

300 gr de petits pois cuits
120 gr de haricots blancs cuit
1 carré frais 0 %
25 gr de tomates confites
35 gr de noix de cajou
25 ml d'huile d'olives
5 ml de lait d'amandes
Ail déshydraté, paprika, cumin,
sésame, curry, sel, poivre

Mixer au blender petits pois, haricots blancs, lait, noix de cajou, huile, graines de sésame et épices. Egoutter les tomates confites et les émincer puis les ajouter au mélange ainsi que le carré frais. Rectifier l'assaisonnement.

Réserver au froid avant dégustation.

A utiliser en dip pour tremper des légumes ou biscuits salés, en tartina de pain grillé et en garniture de pain de mie ou de Wrap.



Barquettes de concombre farci feta menthe

Concombre 1

Dip feta menthe 1 (cf recette précédente)

Œufs de lump rouge 1 petit pot

Ciboulette ½ botte

Tailler le concombre en tronçons de 4 cm. Les creuser pour enlever les pépins et saupoudrer de sel fin. Laisser reposer retourné durant ½ h

Environ. Garnir l'intérieur des barquettes avec le dip feta ; décorer dessus avec quelques œufs de lumps et attacher la barquette avec un brin de ciboulette.

Réserver au frais avant de déguster.



Roulés au thon

Pain de mie sans crouste ½

Fromage frais au thon ½ (cf recette précédente)

Guacamole ½ (cf recette précédente)

Ciboulette ½ botte

A l'aide d'un rouleau à pâtisserie écraser les tranches de pain de mie.

Garnir chaque tranche avec deux cuillères de fromage au thon et une de guacamole. Rouler et faire tenir avec un brin de ciboulette. Couper en deux le rouleau.

Réserver au frais avant de déguster.



Wrap aux sardines tomates

5 wraps

3 Tomates

Rillettes de sardines 1 (cf recette précédente)

Tailler les tomates en bâtonnets en enlevant le cœur et les pépins. Farcir les wraps avec les rillettes de sardines et garnir au milieu avec le concassé de tomates. Rouler les Wrap et les faire tenir avec des piques en bois. Les couper en petits rouleaux.

Réserver au frais avant de déguster.



Boulettes de tomates cerises au chèvre

1 fromage de chèvre frais

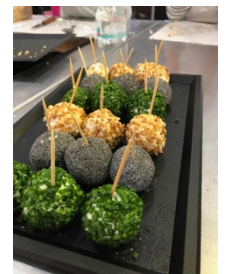
Sel, poivre

20 tomates cerises rondes

Ciboulette hachée – graines de sésame – graines de pavot – concassé de noisettes

Ecraser le chèvre à la fourchette, l'assaisonner. Prendre une petite boule

dans la main et rouler une tomate autour. Rouler cette préparation dans une garniture et mettre sur un pique. Réserver au frais avant de déguster



Les Recettes des petits chefs

Pan Con Tomates

3 tartines de pain de campagne

3 tomates

½ gousse d'ail

Basilic, huile d'olives, olives noires dénoyautées



Tailler les tomates en tout petits cubes en enlevant les pépins. Les mélanger avec un peu d'huile d'olives, sel et poivre.

Faire griller le pain et le frotter à l'ail.

Tartiner avec les tomates et décorer avec des rondelles d'olives noires et le basilic.

Déguster aussitôt.

Brochettes qui roulent ...

Melon

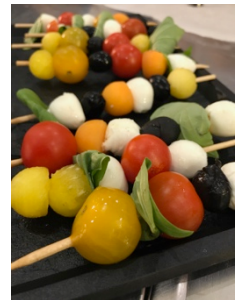
Concombre

Tomates cerises

Billes de mozzarella

Pastèque

Feuilles de basilic



A l'aide d'une cuiller à boules, faire des petites boules avec les différents légumes.

Sur un pique en bois, mélanger selon votre goût les billes de légumes en ajoutant les billes de mozzarella et en alternant avec des feuilles de basilic.

Réserver au frais avant de déguster.

Tartine fraîcheur de houmous

Houmous de lentilles ou de petits pois

Tartines de pain de campagne

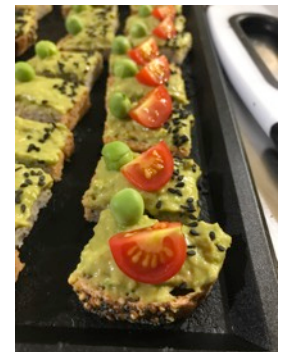
Petits pois frais – poivron jaune – rondelles de radis – herbes fraîches

Huile d'olive

Faire griller le pain de campagne. Tartiner avec le houmous de votre choix.

Décorer avec des petits pois crus, des rondelles de radis, des lamelles de poivron et quelques herbes.

Déguster aussitôt.



Aux fourneaux les petits chefs !

Une expérience culinaire inoubliable des plus ludique, exclusive et marquante

Chaque premier mercredi du mois, les petits chefs se mettent derrière les fourneaux!

Pour participer, retrouvez l'animation entre Marc Orian et Lacoste :

- Pas besoin d'inscription
- Participation gratuite
- Tous les enfants à partir de 6 ans sous la surveillance des parents peuvent participer
- Sessions de 20 min de 11h à 18h

Nos prochains rendez-vous :

le mercredi 3 juillet :

1,2,3 smoothies!