



Chaque 1^{er} mercredi du mois

**Aux fourneaux
les petits
chefs!**



Le livret des recettes du Mercredi 03 Juillet





1 2 3 smoothies !

Les smoothies, frappés et autres recettes mixées à base de fruits et légumes

Les smoothies ou littéralement les « onctueux » regroupent les préparations comprenant fruits et légumes frais mixés ; le plus souvent à l'aide d'un « Blender », outil permettant de mixer très rapidement les ingrédients dans une cuve ou un bocal.

Initialement les smoothies ne comprenaient que des fruits mixés entre eux, mais aujourd'hui il existe moult versions dont certaines avec du lait ou de la glace, se rapprochant ainsi des milk-shake, du fromage frais, du lait de soja ou de coco ; et introduisant des légumes, soit mélangés avec les fruits, soit seuls.

Le développement des smoothies de fruits frais mixés a vu son essor dans un premier temps dans les commerces diététiques puis plusieurs marques aux Etats-Unis et en Europe ont permis un développement des ventes en grande distribution.

A la maison les smoothies se réalisent principalement en période d'été, toujours à la dernière minute pour conserver au maximum la saveur originelle des ingrédients et leurs vitamines. Ils se déclinent sous de nombreuses variétés, dont certaines présentées par notre cheffe Virginie ; à vous d'imaginer maintenant vos propres recettes !

La Cheffe : **Virginie PAROU**

Diplômée de l'Ecole Médéric, Virginie a débuté sa carrière auprès de traiteurs de renom dont Scott Traiteur et Le Groupe FLO, où elle officiait pour les boutiques parisiennes. Les années passées elle s'installe au sud de la région parisienne et se consacre à sa famille et ses enfants.

Néanmoins la passion de la cuisine ne la quitte pas et petit à petit, elle développe une activité de traiteur à domicile et d'organisatrice de réception. Demandez-lui sa recette du gâteau aux trois chocolats et vous serez séduit !



Les Recettes des petits chefs

Smoothie courgettes basilic

Pour 1 blender :

400 gr de courgettes - 1 échalote - 0,5 l de lait entier - Sel, poivre - Piment d'Espelette - Huile d'olive

Pour la décoration :

120 g de chèvre frais - 100 g de Gressins
Quelques feuilles de basilic Glace pilée ou glaçons

Ciseler l'échalote, éplucher les courgettes, les couper en rondelles fines. Les cuire au micro-ondes à couvert avec un peu d'eau, sel et poivre. Laisser refroidir puis mixer en ajoutant progressivement le lait et pour terminer quelques feuilles de basilic Dresser dans des mini-verrines et décorer avec une mini quenelle de chèvre frais, une feuille de basilic et 1 morceau de gressins. NB : peut se servir tiède.



Smoothie fruits rouges

Pour 1 blender :

300 g de mélange de fruits rouges surgelé
4 bananes - 0,5 l de jus de pommes
1 kiwi - 2 citrons

Pour la décoration :

125 g de groseilles, 125 gr de framboises,
feuille de menthes

Eplucher les bananes, mixer en les $\frac{3}{4}$ avec les fruits rouge et le kiwi épluché, en ajoutant le jus de pommes progressivement. Rectifier la consistance avec la dernière banane et le jus de pommes.

Servir dans des verres et décorer avec grappes de groseilles, framboises et feuilles de menthe.

Smoothie Concombre Kiwi

Pour 1 blender :

1 concombre - 8 Kiwis
0,5 L de lait $\frac{1}{2}$ écrémé - quelques feuilles de menthe fraîche
Glace pilée ou glaçons

Pour la décoration :

Sirop de menthe - Sucre en poudre

Eplucher le concombre et l'épépiner. Eplucher les kiwis et retirer le cœur trop dur. Passer le tout au blender en ajoutant au fur et à mesure le lait et quelques feuilles de menthe.

Servir dans des verres préalablement glacés avec sirop de menthe et sucre et poser dessus une feuille de menthe fraîche.



Les Recettes des petits chefs

Smoothie avocat noisettes

Pour 1 blender :

2 Avocats - ½ litre de lait écrémé - 200 gr de crème liquide -
150 g de noisettes entières torrifiées

Pour la décoration :

150 gr de meringues

Eplucher l'avocat, le mixer avec le lait et la crème en ajoutant les noisettes.

Servir dans des coupelles creuses et saupoudrer dessus des meringues écrasées ou servir avec des petits gâteaux.



Smoothie détox

Pour 1 blender :

½ ananas - 2 pommes vertes - 100 g d'épinard - 30 g de gingembre frais - quelques feuilles de basilic et de menthe,
1 ou 2 citrons selon votre goût

Epluchez les fruits et le gingembre, équeutez les épinards
Coupez le tout en petits morceaux et mixez le tout dans le blender
Rectifiez l'assaisonnement avec le citron, ajoutez des glaçons et servez dans des verres avec des pailles.

Vous pouvez décliner ce smoothie en variant les proportions de fruits et légumes et en testant en ajoutant d'autres !



Gaspacho

Pour 1 blender :

6 tomates mures - 1 concombre - ½ poivron rouge et 1/2 poivron jaune
2 petits oignons - 1 gousse d'ail - 3 jus de citrons - 6 cuill à soupe de vinaigre
½ Verre d'huile d'olives - piment en poudre - basilic
sel / poivre - Glaçons (facultatif)

Eplucher le concombre, les oignons et l'ail, épépiner les poivrons, monder les tomates (enlever la peau)

Mixer le tout en une ou plusieurs fois selon la capacité de votre blender

Assaisonner avec le vinaigre, l'huile, sel, poivre et piment

Ajouter selon votre goût quelques feuilles de basilic

Servir en verrines ou tasses et décorer de feuilles de basilic.



Les Recettes des petits chefs

Smoothie concombre / chèvre

Pour 1 blender

1 concombre - 100 g chèvre frais ou 100 g de fromage blanc
3 cuil soupe huile olive - 2 cuil à soupe vinaigre Xérès
Piment Espelette, sel poivre du moulin

Eplucher le concombre et enlever les pépins. Couper en cube et mixer avec le chèvre l'huile et le vinaigre (nb : vous pouvez remplacer le chèvre par du fromage blanc)
Assaisonner à votre convenance
Servir en verrines



Smoothie fraises lait glacé vanille

Pour 1 blender

1 ananas - 500 g de fraises fraîches - ¼ l de lait - 6 boules de glace vanille - Sucre en poudre - Menthe

Eplucher l'ananas et le couper en petit morceaux. Laver et équeuter les fraises
Mettre dans le blender avec le lait et mixer le tout, ajouter les boules de glace et à votre convenance du sucre.
Terminer avec quelques glaçons
Server dans des verres haut avec des pailles et décorer avec quelques feuilles de menthe



Smoothie tomates oranges

Pour 1 blender

300 g de tomates - 300 g de yaourt nature - 1 orange - 1 cuiller soupe huile olives
1 pincée piment Espelette - Sel poivre

Râper le zeste des oranges et le réserver
Emonder les tomates et les épépiner
Passer au blender les tomates avec le yaourt et l'huile d'olives et le piment d'Espelette et la moitié des zestes d'orange ; assaisonner et ajouter du jus d'orange selon votre goût
Dresser dans un verre avec paille, saupoudrer des zestes d'orange et ajouter quelques herbes fraîches pour la décoration

Mercredi 3 juillet, journée spéciale grimaces !



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

