

Recettes préparées lors de la journée
" J'aime Mes Salariés "
Le 12 octobre 2017

Hélène AGENEAU - Diététicienne
www.equilibre-au-quotidien.com


Hélène Agneau
Diététicienne Diplômée

06 95 30 25 85

24 rue du Général de Gaulle - 33740 ARÈS
www.equilibre-au-quotidien.com - helenediet@free.fr

Nota :

- les crackers, tartes, cakes ont été préparés à l'avance et ne font donc pas l'objet de ces recettes
- les champignons n'ont pas été préparés car le binôme prévu pour cette activité n'était pas présent
- les proportions sont pour "50 bouchées", à vous d'adapter en fonction du nombre de personnes prévues


feel[®]
good manager

Houmous et Crudités

Ingrédients :

Houmous

3 conserves de Pois chiche
2cc d'ail en poudre
1 flacon de graines de sésame
9CS de jus de citron
10 CS d'huile de colza
sel et poivre

Crudités

1Kg de carottes
3 concombres

Mode opératoire :

1- Egouter et rincer les pois chiche

1- Laver les légumes

2- Mettre les pois chiche dans le mixer

2- Eplucher les carottes et couper leurs extrémités

3- Ajouter aux pois chiche tous les autres ingrédients

3- Couper en batonnets les carottes

4- Fermer le Magimix et mixer en pulse jusqu'à obtenir une purée homogène

4- Couper les extrémités du concombre

5- Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin

5- Couper les concombres en batonnets

6 - Verser le Houmous dans des bols

6- Disposer les légumes dans des plats de présentation

7- Essuyer les bords avant de servir

7- Essuyer les bords avant de servir


Hélène Ageneau
Diététicienne Diplômée

06 95 30 25 85

24 rue du Général de Gaulle - 33740 ARÈS
www.equilibre-au-quotidien.com - helenediet@free.fr

Rillette de radis et crackers aux graines

Ingrédients :

500g de radis rose
12 kiri
une boîte de ciboulette
surgelée
Sel et Poivre
Crackers aux graines

Mode opératoire :

- 1- Laver les radis
- 1- Déposer les crackers dans un plat de service
- 2- Râper les radis avec le petit côté
- 2- Essuyer les bords avant de servir si besoin
- 3- Déposer les radis râpés dans la passoire et laisser égoutter quelques minutes. Finir en les pressant à la main
- 4- Mettre les radis dans un saladier et les mélanger avec les autres ingrédients à la fourchette jusqu'à obtenir une consistance relativement homogène
- 5- Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin
- 6 - Verser la rillette dans les ramequins
- 7- Essuyer les bords avant de servir


Hélène Ageneau
Diététicienne Diplômée

06 95 30 25 85

24 rue du Général de Gaulle - 33740 ARÈS
www.equilibre-au-quotidien.com - helenediet@free.fr

Rillette de thon

Ingrédients :

Rillette

Thon au naturel
Petits suisse
Fromage de chèvre frais
Estragon
Câpres
Moutarde
Sel et Poivre

Présentation

Courgettes

Mode

opérateur :

- | | |
|---|--|
| 1- Egoutter le thon au naturel | 1- Laver les courgettes |
| 2- Dans un saladier, émietter grossièrement le thon avec une fourchette | 2- Les couper en rondelles de 2 à 3mm |
| 3- Ajouter le fromage frais, 3 petits suisse et 2cc de moutarde. Bien mélanger | 3 - Déposer une cuillère de rillette sur chaque rondelle |
| 4- Ajouter l'estragon, les câpres, le sel et le poivre. Goûter | 4- Les déposer sur un plat de présentation |
| 5- Ajouter si besoin du petit suisse pour obtenir une consistance de rillette. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin | 5- Essuyer les bords si besoin avant de servir |
| 6- Passer au dressage (étape 3 de la présentation) | |


Hélène Agneau
Diététicienne Diplômée
06 95 30 25 85

24 rue du Général de Gaulle - 33740 ARÈS
www.equilibre-au-quotidien.com - helenediet@free.fr

Brochettes de Tomate/Mozzarella

Ingrédients :

25 tomates cerise
5 boules de mozzarella
Huile d'olive
Vinaigre de cidre
Basilic surgelé et frais
Sel et Poivre

Mode

opérateur :

- 1- Laver les tomates cerises
- 2- Préparer la marinade dans un saladier : Mélanger 3 à 4 CS d'huile d'olive avec 2 CS de vinaigre, le basilic surgelé, du sel et du poivre
- 3- Couper en morceaux puis mettre la mozzarella à mariner quelques minutes
- 4- Couper les tomates cerises en deux
- 5- Dresser en piquant un morceau de mozzarella puis une demi sphère de tomate
- 6 - Déposer chaque brochette dans un plat de service
- 7- Essuyer les bords avant de servir


Hélène Ageneau
Diététicienne Diplômée

06 95 30 25 85

24 rue du Général de Gaulle - 33740 ARÈS
www.equilibre-au-quotidien.com - helenediet@free.fr

Brochette Pomme/Roquette/Jambon cru

Ingrédients :

50 tranches de Jambon cru
6 pommes Golden
Roquette
Huile de colza
Jus de citron

Mode opératoire :

- 1 - Laver les pommes et la roquette
- 2- Préparer la marinade : mélanger 8 CS d'huile avec 8 CS de jus de citron
- 3- Retirer le trognon des pommes et les couper en tranches fines pour obtenir 50 tranches
- 4- Mettre les tranches de pommes à mariner quelques minutes
- 5- Confectionner les brochettes : sur une tranche de jambon, déposer de la roquette puis une tranche de pomme. Rouler et maintenir le rouleau à l'aide d'un pique. Si la roquette dépasse, couper l'exédent
- 6- Une fois les 50 rouleaux faits, les déposer sur un plat de présentation
- 7- Essuyer les bords si besoin avant de servir


Hélène Agneau
Diététicienne Diplômée
06 95 30 25 85

24 rue du Général de Gaulle - 33740 ARÈS
www.equilibre-au-quotidien.com - helenediet@free.fr

Champignons farcis

Ingrédients :

50 champignons
Fromage ail et fines herbes

Mode opératoire :

- 1- Préchauffer le four à 180°C
- 2- Laver les champignons
- 3- Retirer les pieds des champignons
- 4- Remplir chaque champignons avec du fromage frais
- 5- Déposer chaque champignons dans un plat allant au four
- 6- Enfourner pour 10 à 15 minutes environ. C'est prêt lorsque les champignons ont réduis de volume et que le fromage commence à dorer
- 7- Dresser dans un plat de service et servir aussitôt


Hélène Agneau
Diététicienne Diplômée
06 95 30 25 85

24 rue du Général de Gaulle - 33740 ARÈS
www.equilibre-au-quotidien.com - helenediet@free.fr