



Atelier de cuisine en direct sur fb

- Spécial Fête des pères -
Samedi 20 juin à 17h

« Je prépare l'apéro pour Papa ! »

Deux recettes au programme :

Wrap de saumon fumé aux légumes croquants
& Sablé au parmesan, confiture de tomates



Le matériel dont vous aurez besoin :



1 couteau



1 économe



1 spatule droite



1 fouet



1 planche à découper



1 casserole



1 grand cul de poule



1 petit cul de poule



1 plaque de four
+ papier cuisson



1 grille



1 découpoir rond (5cm)



1 plateau pour dresser

Votre liste des courses :

Wrap de saumon fumé aux légumes croquants :

- 4 galettes de wrap.
- 8 tranches de saumon fumé.
- 20g de roquette.
- ½ concombre.
- 1 carotte.
- 200g de fromage frais.
- ½ botte d'aneth frais.
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame.
- 1 cuillère à café de graines de sésame grillées.
- Sel et piment d'Espelette.

Sablé au parmesan, confiture de tomates :

- 180g de farine.
- 125g de beurre pommade.
- 80g de parmesan frais râpé.
- 4 feuilles de basilic.
- 250g de tomates rondes.
- 50g de miel.
- 5cl de vinaigre de Xérès.
- Paprika.
- Sel et poivre.

RDV le 20 juin à 17h
dans vos cuisines
avec



COMPTEZ SUR NOUS 



Progression :

Wrap de saumon fumé aux légumes croquants :

4 galettes de wrap.

8 tranches de saumon fumé.

20g de roquette.

½ concombre.

1 carotte.

200g de fromage frais.

1 cuillère à soupe d'huile de sésame.

1 cuillère à café de graines de sésame grillées.

½ botte d'aneth frais.

Sel et piment d'Espelette.

- Eplucher et tailler la carotte et le concombre en julienne. Ciseler l'aneth.
- Dans un saladier, mélanger le fromage frais, l'huile de sésame et les graines de sésame. Ajouter ensuite l'aneth ciselé et mélanger. Rectifier l'assaisonnement en sel et piment d'Espelette.
- Tartiner les galettes de wrap de cette crème.
- Disposer sur un bord de la galette quelques lanières de saumon fumé, de la julienne de légumes et quelques feuilles de roquette.
- Rouler la galette sur elle-même en serrant bien. La tailler en biseaux.
- Les disposer sur un plateau.

Sablé au parmesan, confiture de tomates :

180g de farine.

125g de beurre pommade

80g de parmesan frais râpé.

4 feuilles de basilic.

250g de tomates rondes.



50g de miel.

5cl de vinaigre de Xérès.

Paprika.

Sel et poivre.

Sablé au parmesan :

- Tamiser la farine.
- Travailler le beurre et le parmesan râpé à la spatule jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter la farine et le basilic ciselé, mélanger.
- Réserver la pâte au moins 10 minutes au congélateur ou 30 minutes au réfrigérateur.
- Préchauffer le four à 160°C (th5/6).
- Etaler la pâte sur une épaisseur de 0,5 cm, y découper des disques à l'aide d'un cercle ou d'un découpoir. Les disposer sur une plaque munie de papier cuisson.
- Enfourner 10 minutes.
- Débarrasser sur une grille pour laisser refroidir.

Confiture de tomates :

- Éplucher les tomates et tailler la chair en cubes de 0,5 cm.
- Faire chauffer le miel.
- Rajouter les tomates et laisser cuire 3 minutes. Ajouter le paprika, une pincée de sel et 2 tours de moulin à poivre.
- Déglacer au vinaigre de Xérès.
- Laisser compoter 10 minutes à feu moyen (ou plus s'il reste du jus de cuisson), puis 10 minutes à feu doux. Le mélange doit être bien épais.
- Laisser refroidir et rectifier en sel et poivre.

- Servir cette confiture avec les sablés de parmesan.

