

FEUILLETÉS EMMENTAL, PAVOT ET SÉSAME

Pour 20 feuilletés / 10 min de préparation / 5 min de cuisson

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Étalez la pâte feuilletée au rouleau à pâtisserie, puis, à l'aide de l'emporte-pièce, découpez la pâte.
3. Disposez les morceaux de pâte sur une plaque à pâtisserie et parsemez de fromage râpé et de graines de sésame et de pavot. Enfourez pour 5 min de cuisson et servez chaud.

CONSEIL

Vous pouvez réaliser les feuilletés quelques heures à l'avance ou les congeler et les cuire au dernier moment.

Ingrédients
1 pâte feuilletée
Emmental râpé
Graines de sésame
et de pavot

Matériel
Emporte-pièce de la forme
de votre choix (rond, carré,
losange, étoile, etc.)

Ingrédients
1 pincée de sel
100 g de beurre
125 g de farine
3 œufs
200 g de comté

1. Dans une casserole, versez 25 cl d'eau, le sel et le beurre, puis portez à ébullition.
2. Dès que le mélange bout, versez la farine d'un coup, puis remuez hors du feu jusqu'à obtenir une pâte lisse qui se décolle des parois de la casserole.
3. Ajoutez les œufs un à un et remuez bien entre chaque pour bien les incorporer à la pâte. Ajoutez le comté râpé et laissez refroidir.
4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez sur une plaque à pâtisserie des petits tas de pâte. Enfourez pour 20 à 30 min de cuisson.
5. Servez les mini-gougères tièdes ou froides.

CONSEILS

Vous pouvez réaliser la pâte à l'avance et cuire les gougères au dernier moment, ou les préparer la veille et les déguster froides. Vous pouvez aussi cuire toute la pâte comme une tarte et ensuite découper la gougère en petites parts.

BROCHETTES DE POULET SAUCE SATAY

Pour 8 mini-brochettes / 10 min de préparation / 1 h à 1 nuit de marinade / 5 à 8 min de cuisson

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la marinade.
2. Découpez le poulet en morceaux et faites-les mariner 1 h au frais (idéalement toute une nuit).
3. Embrochez les morceaux de viande sur les piques en bois et grillez-les dans une poêle pendant 5 à 8 min.
4. Servez bien chaud après avoir parsemé les brochettes de quelques graines de sésame.

Ingrédients
2 escalopes de poulet
Graines de sésame

La marinade
1 cuil. à soupe de beurre
de cacahuètes
3 cuil. à soupe de lait
de coco
1 gousse d'ail
2 cuil. à café de miel
1,5 cuil. à soupe de sauce
soja

1 cuil. à café de citron vert
½ cuil. à café de curry
½ cuil. à café de gingembre
Quelques gouttes
de Tabasco
Matériel
Piques en bois

TARTELETTES AU BLEU ET AUX POIRES

Pour 20 tartelettes / 20 min de préparation / 10 min de cuisson

Ingrédients
1 pâte feuilletée
½ fromage bleu
2 poires
Matériel
Emporte-pièce rond
(facultatif)

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Étalez la pâte feuilletée au rouleau à pâtisserie. À l'aide de l'emporte-pièce ou d'un verre, découpez des ronds de pâte et disposez-les sur une plaque à pâtisserie.
3. Épluchez les poires et découpez-les en lamelles. Disposez-les en rosace sur la pâte et parsemez de tranches de bleu.
4. Enfourez pour 10 min de cuisson. Servez chaud.

CONSEILS

MENU du

9 mars 2017