



Samedi 5 septembre 2009

**APERITIF DINATOIRE POUR 4 À 8,52 €*
CAKE AU CHORIZO - RILLETTES DE THON - VERRINES FRAMBOISE**

LISTE DES COURSES

- 100g de farine de blé - 1kg TABLIER BLANC
- 75ml de lait uht 1/2 écrémé - 6 bouteilles x 1l DÉLISSE
- 25ml d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 50g d'emmental rapé 29% MG - sachet zip 200g LES CROISÉS
- 2 œufs frais calibre gros 65/70 - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 1 demi sachet de levure chimique - 6 x 11g TABLIER BLANC
- 75g d'olives vertes dénoyautées - bocal 160g RUSTICA
- 100g de chorizo fort - 225g FLAMENCO
- 1 quart de concombre bio - BIO VILLAGE
- 2 carottes bio - 1kg BIO VILLAGE
- 1 yaourt nature - 125g x 4 DÉLISSE
- 1 pincée de curry - flacon 45g RUSTICA
- 5g de ciboulette finement coupée surgelée - 50g RUSTICA
- 1 demi barquette de tomates cerise bio - 250g BIO VILLAGE
- 30g de feta bocal 48% MG - 300g TABLES DU MONDE
- 10g de basilic - pot 500g NOTRE JARDIN
- 140g de thon entier albacore au naturel 1/2 - 280g PNE PÊCHE OCÉAN
- 100g de fromage frais 0% MG "Déli'light" - 1kg DÉLISSE
- 1 citron non traité - 4 citrons DOUCEUR DU VERGER
- 5g d'échalote finement hachée surgelée - 100g RUSTICA
- 5g de câpres surfines - 85g RUSTICA
- 100g de demi-baguettes pré-cuites - 300g ÉPI D'OR
- 150g de framboises surgelées - 1kg FRUISTAR
- 75g de coulis de framboises surgelées - 300g DOUCEUR DU VERGER
- 30g de sucre blanc en poudre - brique 750g TEVA
- 100g de crème uht 30% MG - bouteille 2 x 25cl DÉLISSE
- 2 carrés de chocolat blanc - 2 x 100g TABLETTE D'OR
- 2 carrés de chocolat noir dessert pâtissier corsé - 200g TABLETTE D'OR

* Prix généralement constatés en magasins le 02/08/09

CAKE CHORIZO ET OLIVES

Préchauffez votre four à 210°C (thermostat 7).

Mélangez dans un saladier la farine et la levure. Dans un second saladier, cassez les œufs, puis battez-les à la fourchette avec du sel et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive et le lait. Bien mélanger. Ajoutez ce mélange petit à petit à la farine tout en mélangeant à l'aide d'un fouet pour que la préparation soit bien lisse.

Ajoutez le chorizo coupé en dés, le gruyère et les olives.



Versez la préparation dans un moule anti-adhésif. Enfournez pour 45 minutes. Pour éviter que le cake se casse en le démoulant, laissez-le tiédir avant de le démouler.
Servez le cake coupé en tranches.

BATONNETS DE CAROTTES ET CONCOMBRE, SAUCE AU YAOURT

Épluchez les carottes et le concombre à l'aide d'un économe, puis coupez-les en bâtonnets de 5 centimètres environ. Une astuce pour faire dégorger les bâtonnets de concombre : salez-les légèrement.

Versez le yaourt dans un bol, ajoutez 1 pincée de curry et de la ciboulette ciselée. Bien mélanger.

Dressez les bâtonnets dans une grande assiette : placez au centre le bol de sauce au yaourt, puis disposez les bâtonnets de carottes et de concombre tout autour. Réservez au frais jusqu'à consommation.

Pensez à ces petits légumes pour varier des traditionnelles chips apéritives !

TOMATES FARCIES A LA FETA

Lavez, puis coupez en deux les tomates cerise. Enlevez les pépins, puis garnissez chaque moitié de tomate avec de la feta émietée à la fourchette. Poivrez. Décorez de basilic ciselé.

TARTINES DE RILLETTES DE THON LEGERES

Égouttez le thon et émiettez-le avec une fourchette dans un saladier. Mixez le fromage blanc, le jus de 2 citrons, les câpres coupées et les échalotes. Versez ce mélange dans le saladier contenant le thon émietté, ajoutez le basilic, salez et poivrez, puis bien mélanger le tout à la fourchette. Laissez reposer au réfrigérateur au moins pendant 1 heure. Tartinez les rillettes sur des morceaux de baguette, dégustez aussitôt !

VERRINES A LA FRAMBOISE ET AUX DEUX CHOCOLATS

Faites décongeler les framboises et le coulis de framboises surgelées en les plaçant au réfrigérateur.

Placez les fouets de votre batteur électrique dans votre congélateur (ou à défaut dans la partie haute de votre réfrigérateur), cela vous permettra de réussir votre crème chantilly. Une seconde astuce pour être sûr de réussir votre crème chantilly : placez un saladier de taille moyenne sur de la glace !

Râpez les deux chocolats avec un économe. Réservez.

Versez la crème liquide dans le saladier placé sur la glace, ajoutez le sucre.

Commencez par battre doucement le mélange de crème et de sucre, puis augmentez la vitesse pour durcir la crème.

Dressez les verrines (ou des verres si vous n'en possédez pas) en plaçant au fond un peu des framboises. Parsemez de copeaux de chocolat blanc, puis couvrez par une couche de crème chantilly. Décorez de coulis de framboise et de copeaux de chocolat noir.