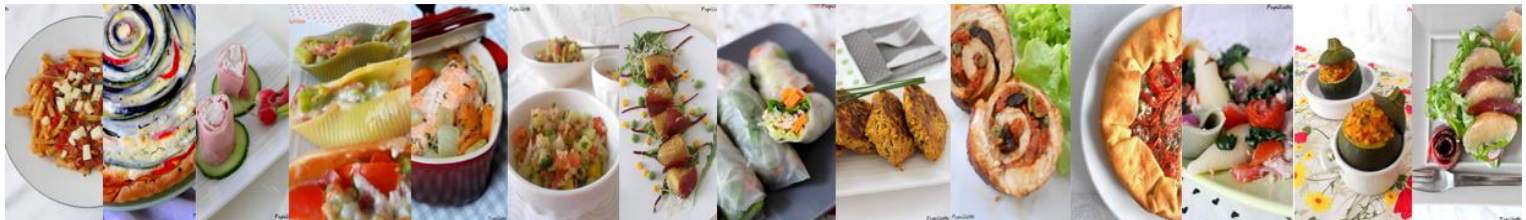




du bio, des produits de saison, de la simplicité

*15 recettes salées :
à emporter au bureau, à déguster sur la terrasse,
à partager en pique-nique ...*

Mai 2013 - ebook gratuit





Les beaux jours sont là et nous avons tous envie de plats simples à partir de produits frais sans avoir besoin de passer des heures en cuisine ! Pour favoriser une alimentation de saison et variée, je vous propose ce petit livre de recettes simples et rapides que vous prendrez plaisir à réaliser et à emporter avec vous pour un déjeuner sur le pouce au bureau ou lors d'un repas dans votre jardin au soleil sur la terrasse ou encore lors d'un pique-nique convivial ! J'espère que ces 15 recettes sauront ravir vos papilles et combler vos envies.

Abréviations utilisées : CS = Cuillère à soupe, CC = cuillère à café

ebook offert par Papillette.com

Rédaction, stylisme culinaire, création culinaire, diffusion : Gwen Papillette

Contact : gwen@papillette.com



Sommaire

	Page
<i>1 - Salade de conchiglioni au thon</i>	4
<i>2 - Salade de riz au canard fumé et au pamplemousse</i>	5
<i>3 - Salade de rattes du Touquet</i>	6
<i>4 - Taboulé boulgour et quinoa rouge</i>	7
<i>5 - Rouleaux de printemps végétariens</i>	8
<i>6 - Roulés au jambon et aux radis</i>	9
<i>7 - Tarte rustique à la tomate et à la fourme d'Ambert</i>	10
<i>8 - Tarte aux légumes roulés</i>	11
<i>9 - Cake à la féta, jeunes pousses et tomate</i>	12
<i>10 - Croquettes de patate douce aux 3 herbes</i>	13
<i>11 - Conchiglionis farcis</i>	14
<i>12 - Courgettes farcies</i>	15
<i>13 - Roulés de dinde farcis</i>	16
<i>14 - Penne au bacon sauce tomate et poivrons</i>	17
<i>15 - Cocottes de saumon aux carottes et au fenouil</i>	18



1 - Salade de conchiglioni au thon



Nombre de parts : 2

Cuisson : gazinière, 15 min

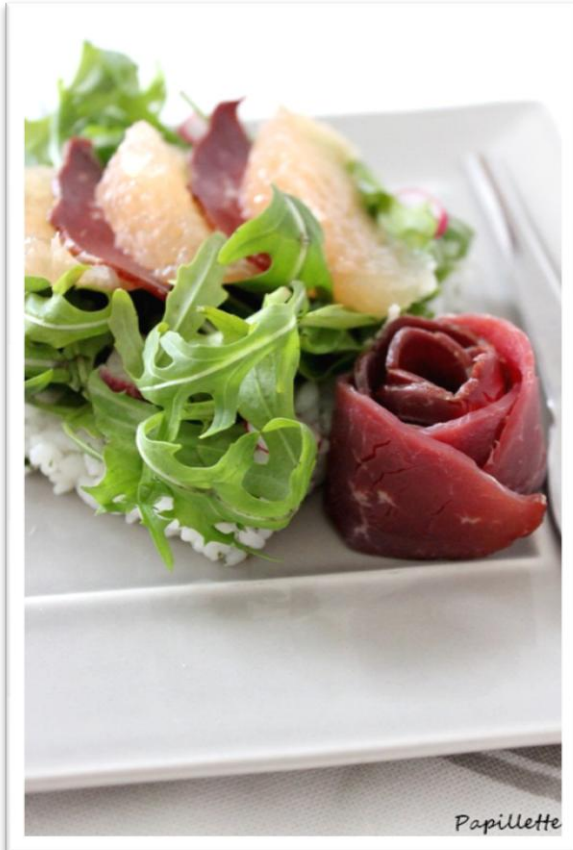
Ingrédients : 120 g de conchiglioni (soit 16 pâtes), 70 g d'épinards frais, 1 CC de graines de sésame, 1 tomate, 4 morceaux de tomate confite, 1 petit oignon rouge, 1 petite boîte de thon, 2 CC de câpres, 2 CS d'huile d'olive, 1 CC de vinaigre de cidre, sel, poivre

Déroulement :

Porter à ébullition, un grand volume d'eau salée. Y plonger les pâtes. Laisser cuire 15 min. Faire chauffer 1 CS d'huile d'olive dans une poêle, ajouter les épinards et les graines de sésame. Faire cuire en remuant constamment. Dans un saladier, mélanger le thon émietté grossièrement, les câpres, les tomates épépinées coupées en petits dés et l'oignon finement émincé. Préparer une vinaigrette avec 1 CS d'huile d'olive, le vinaigre, sel et poivre. Mélanger la vinaigrette et la préparation au thon. Disposer les pâtes sur une assiette, ajouter le mélange au thon, les épinards et enfin les tomates confites. Déguster les pâtes tièdes ou froides.



2 - Salade de riz au canard fumé et au pamplemousse



Nombre de parts : 2

Cuisson : gazinière, 15 min

Ingrédients : 100 g de riz rond cru, 1 CS de persil ciselé, 16 tranches de canard fumé, 1 pamplemousse, salade mélangée roquette et mâche, 2 radis coupés en rondelles, vinaigrette (huile d'olive, jus de pamplemousse, sel, poivre)

Déroulement :

Porter à ébullition un grand volume d'eau salé. Ajouter le riz et laisser cuire 10 min. Ajouter le persil et poursuivre la cuisson pendant 5 min. Egoutter, rincer à l'eau froide et réserver. Peler le pamplemousse à vif et dégager les suprêmes. Réserver les. Récupérer le maximum de jus de pamplemousse en pressant les restes. Placer le riz sur une assiette, superposer la salade à laquelle on aura mélangé les radis. Arroser de vinaigrette. Alternier ensuite canard fumé et suprême de pamplemousse. Réaliser une rose en canard fumé avec 5 tranches de canard.



3 - Salade de rattes du Touquet



Nombre de parts : 2

Cuisson : gazinière, 25 min

Ingrédients : 5 rattes du Touquet ou 10 petites, 2 tranches de viande séchée, 1 poignée de pousses de betterave et de roquette, 10 g de mimolette, quelques petits pois frais cuits, 1 pincée de graines germées type alfa, 1 CS d'huile d'olive, 1 noisette de margarine, 1 feuille de laurier, vinaigrette.

Déroulement :

Dans une casserole à fond épais, faire chauffer l'huile d'olive et la margarine. Ajouter les rattes et la feuille de laurier. Laisser dorer puis baisser le feu et couvrir. Laisser cuire les rattes. Saler en fin de cuisson et laisser tiédir. Couper la mimolette en petits dés et la viande séchée en triangles. Dans une assiette, disposer les pousses de betterave puis les graines germées. Arroser de vinaigrette. Déposer les rattes et les écaillés de viande séchée. Disposer les petits pois et les dés de mimolette. Finir par quelques feuilles de roquette.



4 - Taboulé au boulgour et au quinoa rouge



Nombre de parts : 2

Cuisson : gazinière, 10 min

Attente : 2 heures

Ingrédients : 80 g de boulgour, 20 g de quinoa rouge, 1/4 de concombre, 1 grosse tomate, 1/4 poivron jaune, 1/2 petit oignon jaune, 10 brins de persil plat, 4 feuilles de menthe, 2 CS d'huile d'olive, 3 CS de jus de citron, sel, poivre

Déroulement :

Porter à ébullition un grand volume d'eau salée. Y plonger les céréales et laisser cuire 10 min. Bien égoutter et rincer abondamment à l'eau froide. Peler le poivron, la tomate et le concombre. Epépiner le concombre et la tomate. Couper les légumes en petits dés. Eplucher l'oignon et couper également en petits dés. Dans un saladier, mélanger les légumes et les céréales. Ajouter l'huile, le citron, sel, poivre et bien mélanger. Ajouter enfin les herbes ciselées. Réserver 2 heures au frigo avant de servir.



5 - Rouleaux de printemps végétariens



Nombre de parts : 2

Cuisson : aucune

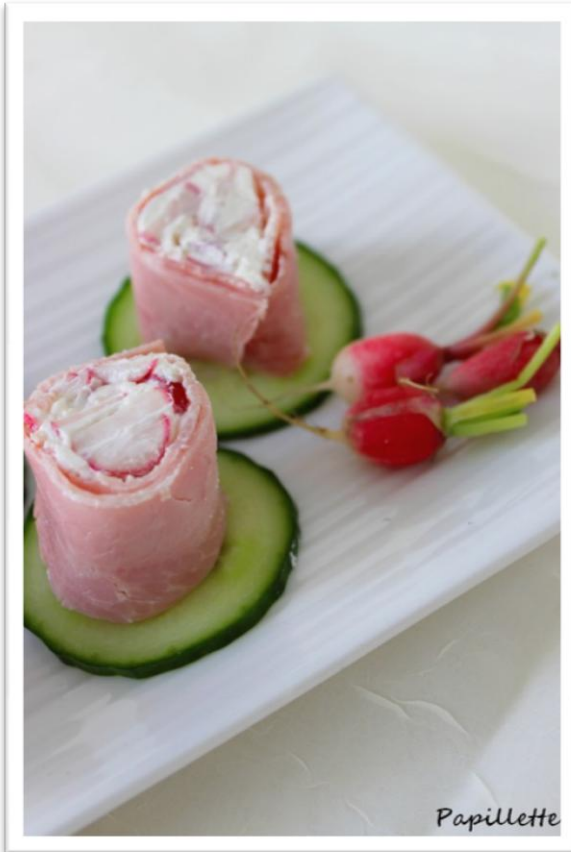
Ingrédients : 2 carottes, 1 petite boîte de pousses de soja, laitue, menthe ciselée, gingembre moulu, 8 feuilles de riz (diamètre 18 cm), 2 CS d'huile d'olive, 1 CS de vinaigre de cidre, 1 CC de moutarde à l'ancienne, sel, poivre

Déroulement :

Peler les carottes et les couper en bâtonnets. Rincer les pousses de soja et laver la salade. Plonger une feuille de riz dans de l'eau tiède et laisser la ramollir. Poser la sur une assiette et garnir de salade, carotte, soja. Saupoudrer de menthe et d'un peu de gingembre. Rouler très serré la feuille de riz. Rabattre les cotés et continuer à rouler. Reproduire pour les autres feuilles de riz. Préparer la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la moutarde, sel et poivre.



6 - Roulés au jambon et aux radis



Nombre de parts : 2

Cuisson : aucune

Ingrédients : 2 tranches de jambon blanc, 10 radis, 2 CS de fromage frais (type St Moret, Philadelphia ou Madame Loic), sel, poivre, 8 rondelles de concombre

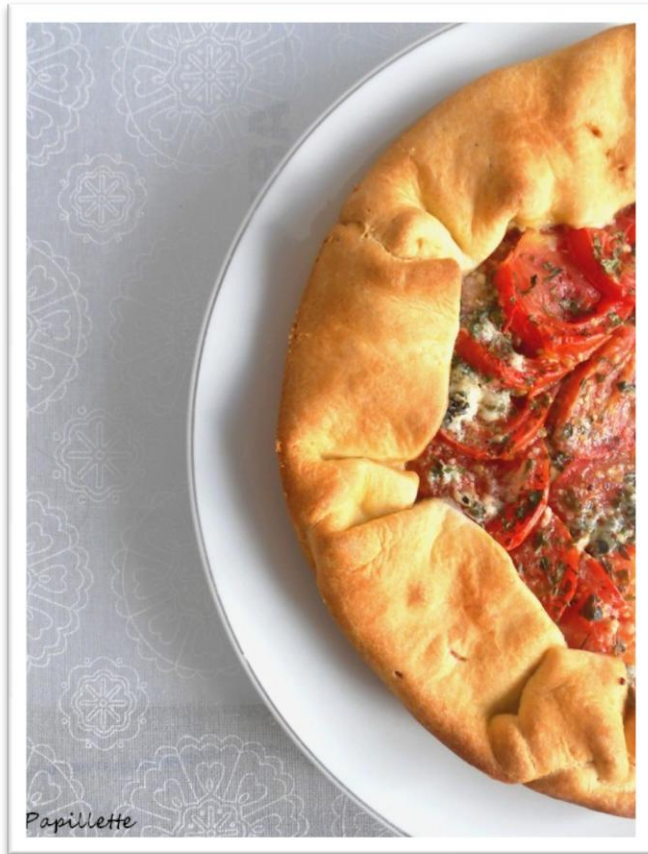
Déroulement :

Couper les radis en rondelles. Réserver. Dans un bol, mélanger le fromage frais, le sel et le poivre. Ajouter les radis et bien mélanger. Sur la tranche de jambon, faire un boudin avec la moitié du mélange. Rouler la tranche comme un maki. Couper en 4 tronçons. Reproduire l'opération avec l'autre tranche. Sur un plat, disposer les rondelles de concombre puis poser dessus les roulés de jambon.

Servir en apéritif ou en entrée.



7 - Tarte rustique à la tomate et à la fourme d'Ambert



Nombre de parts : 4

Cuisson : au four, 200°C, 30 min

Ingrédients : 1 rouleau de pate brisée, 2 CS de moutarde à l'ancienne, 2 grosses tomates, 50 g de fourme d'Ambert, 1 CS de persil haché, sel, poivre

Déroulement :

Préchauffer le four à 200°C. Laver et couper les tomates en rondelles. Disposer la pate brisée dans un moule. Piquer le fond à la fourchette. Etaler la moutarde. Ranger les rondelles de tomates en les superposant. saler et poivrer. Ajouter la fourme coupée en morceaux d'environ 1 cm par 2 cm. Saupoudrer de persil. Replier les bords de la pate vers l'intérieur du moule. Enfourner 30 min à 200°C.



8 - Tarte aux légumes roulés

Nombre de parts : 6 à 8

Cuisson : au four, 200°C, 55 min

Ingrédients : 1 aubergine, 3 courgettes, 1/2 poivron rouge, 1 pâte brisée, 2 œufs, 20 cl de crème fraîche liquide, 100 g de fromage de chèvre frais, 2 pincées de piment d'Espelette, 2 CS d'huile d'olive, 1 CC de basilic haché, sel, poivre

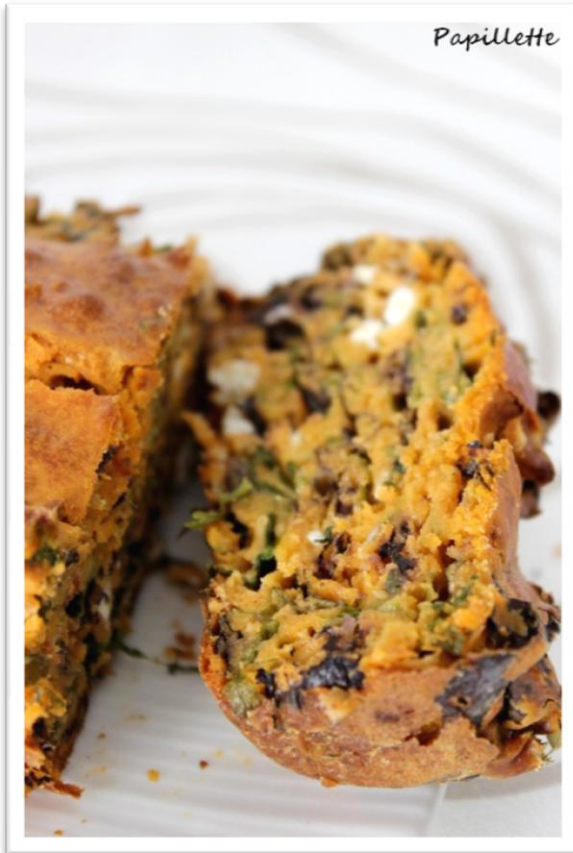
Déroulement :

Préchauffer le four à 200°C. Couper les courgettes, le poivron et l'aubergine en lanières à l'aide d'un économiseur. Dans un bol mélanger l'huile et le basilic. Étaler les lanières de courgettes et les badigeonner d'huile parfumée. Réserver. Poser les lanières d'aubergine sur du papier cuisson dans le plat à four. Badigeonner d'huile parfumée. Enfourner 10 min à 200°C. Dans un bol préparer un appareil avec les œufs, la crème, le fromage de chèvre, le piment, le sel et le poivre. Étaler la pâte dans un moule à tarte et piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Prendre 1 lanière de poivron, 1 d'aubergine et 1 de courgette et les rouler ensemble le plus serré possible. Déposer le rouleau au centre de la tarte. Enrouler les lanières de courgettes les unes après les autres. Alternier de façon aléatoire avec les lanières d'aubergine. Les différentes lanières doivent se chevaucher. Continuer ainsi jusqu'à ce que le fond de tarte soit complètement rempli. Ajouter alors dans les interstices restant, les lanières de poivron. Recouvrir le tout du mélange œuf, crème, fromage. Enfourner en position basse pendant 45 min à 200°C.





9 - Cake à la féta, jeunes pousses et tomate



Papillette

Nombre de parts : 4

Cuisson : au four, 210°C, 15 min puis 180°C, 30 min

Ingrédients : 100 g féta, 100 g de jeunes pousses (épinards, roquette, salade), 100 g de sauce tomate, 2 œufs, 125 g de farine, 5 cl d'huile d'olive, 1/2 sachet de levure, 1 pincée de piment d'Espelette, sel, poivre

Déroulement :

Préchauffer le four à 210°C. Dans un saladier, battre les œufs avec l'huile. Incorporer la farine et la levure. Ajouter la sauce tomate, le piment, le sel et le poivre. Ajouter la féta émiettée, puis les jeunes pousses et mélanger jusqu'à ce que la pâte nappe les feuilles végétales. Huiler et farine un moule à cake. Verser la pâte aux 3/4 de la hauteur du moule. Enfourner 15 min à 210°C puis 30 min à 180°C. Laisser refroidir 15 min avant de démouler. Servir tiède ou froid en apéritif ou en plat.



10 - Croquettes de patate douce aux 3 herbes



Nombre de parts : 2

Cuisson : gazinière, 30 min

Attente : 30 min

Ingrédients : 1 patate douce (environ 250 g), 1 pomme de terre (environ 150 g), 1 œuf, 1 CS bombée de farine, 1 CS d'origan, 1 CS de ciboulette ciselée, 2 CS de persil haché, 2 CS d'huile d'olive, sel, poivre

Déroulement :

Râper finement la patate douce et la pomme de terre. Porter à ébullition un grand volume d'eau salée. Y plonger les légumes râpés et laisser cuire 10 min. Bien égoutter, rincer à l'eau froide et réserver. Dans un saladier, mélanger les herbes, el sel et le poivre. Ajouter les légumes râpés puis la farine. Bien mélanger. Incorporer l'œuf battu. Réserver au frais 30 min. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Préparer 6 croquettes. Les poser dans la poêle et laisser dorer chaque face pendant 5 min à feu moyen/fort.



11 - Conchiglioni farcis

Nombre de parts : 3

Cuisson : gazinière, 16 min au four, 180°C, 17 min

Ingrédients : 9 conchiglioni, 6 asperges vertes, 6 rondelles de coppa, 6 tomates cerise, 3 feuilles de basilic, 30 g de Magor (macarponne au gorgonzola), sel, poivre

Déroulement :

Faire chauffer une casserole d'eau salée. A ébullition y plonger les pâtes et laisser cuire 16 min pour une cuisson al dente. Pendant ce temps, éplucher et cuire les asperges vertes (7 min dans l'eau bouillante). Préchauffer le four à 180°C. Quand les asperges sont cuites, couper les en petits morceaux et réserver 3 pointes pour la déco. couper la coppa et les tomates en petits morceaux et les mélanger aux asperges. saler et poivrer et ajouter le basilic finement émincé. Incorporer la moitié du Magor pour obtenir un mélange bien homogène. Egoutter les pâtes et les farcir avec le mélange. Disposer le reste du fromage sur chaque pate. Disposer les conchiglioni farcis dans un plat à gratin et couvrir d'une feuille d'alu. Enfourner 12 min. Mettre le four en position grill, enlever la feuille d'alu et disposer le plat 5 min sous le grill.





12 - Courgettes farcies



Nombre de parts : 2

Cuisson : gazinière, 60 min, au four, 180°C, 20 min

Ingrédients : 2 courgettes rondes, 2 CS rase de riz rond, 1 tomate, 1 échalote, 1 CC de curry, 1 CC de ciboulette, 1 CC de persil, sel, poivre

Déroulement :

Laver les courgettes et découper les chapeaux. Disposer les courgettes + chapeaux dans une casserole. Ajouter 1 verre d'eau, du sel et couvrir. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 min. Quand les courgettes sont cuites, enlever la chair (garder environ 0,5 cm de chair tout autour) Dans une casserole, mélanger l'échalote hachée, la tomate coupée en petits dés, la chair de courgette, le curry et les herbes. Saler et poivrer. Ajouter 5 cl d'eau et enfin le riz. Faire cuire à feu moyen pendant environ 25-30 min. Mélanger régulièrement et rajouter de l'eau si nécessaire. Garnir les courgettes du mélange et enfourner 20 min à 180°C.



13 - Roulés de dinde farcis



Nombre de parts : 2

Cuisson : gazinière, 15 min environ

Ingrédients : 2 escalopes de dinde, 8 olives noires, 4 CC de câpres, 8 morceaux de tomates séchées, 2 CC d'huile d'olive, 2 pincées d'herbes de Provence, poivre

Déroulement :

Préparer la farce en coupant en hachant grossièrement les olives dénoyautées et les tomates. Ajouter les câpres et bien mélanger. Etaler le mélange sur l'escalope et bien appliquer en appuyant avec la main. Former un rouleau et le maintenir fermé avec de la ficelle de cuisine (comme pour une paupiette). Saupoudrer d'herbes de Provence et de poivre. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Disposer le roulé et faire dorer. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire pendant 15 min. Couper en rondelles au moment de servir.



14 - Penne au bacon sauce tomate et poivrons

Papillette



Nombre de parts : 2

Cuisson : gazinière, 30 min environ

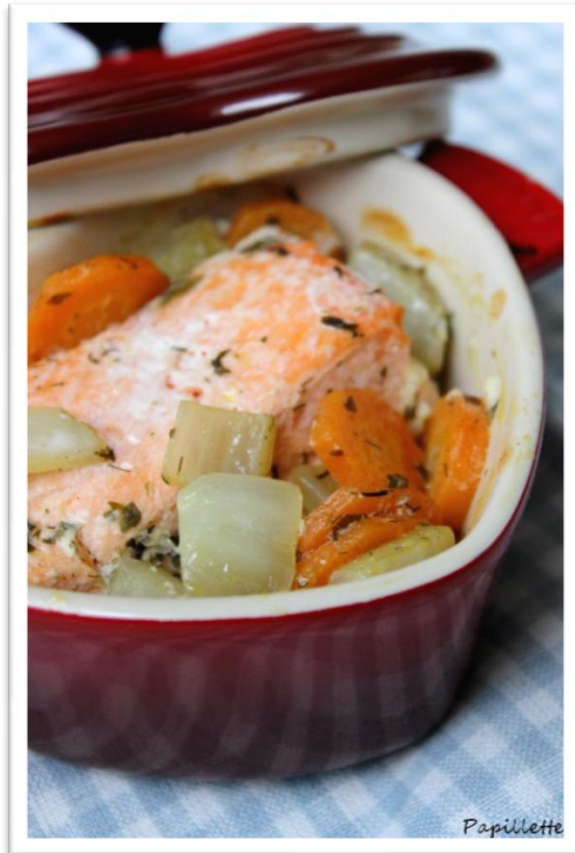
Ingrédients : 100 g de pâtes crues, 60 g d'allumettes de bacon, 4 CS de concentré de tomates, 15 cl d'eau, 2 CS d'huile d'olive, 1 petit oignon, 1/2 poivron rouge, 1 petite boule de mozzarella, 1 pincée d'herbes de Provence, persil plat, sel, poivre.

Déroulement :

Dans une casserole à fond épais, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'oignon émincé, les herbes de Provence et le sel. Laisser cuire à feu moyen 5 min en remuant régulièrement. Ajouter le poivron coupé en dés. Baisser le feu et laisser cuire 5 min. Ajouter le concentré de tomates et l'eau. Poivrer. Couvrir partiellement et laisser mijoter 20 min. Couper la mozzarella en dés. Ajouter la moitié à la sauce et laisser réduire 2 min. Faire chauffer un grand volume d'eau salé. Y plonger les penne et laisser cuire 8 min. Egoutter et mélanger les pâtes à la sauce. Disposer le reste de la mozzarella sur le plat et saupoudrer de persil plat ciselé au moment de servir.



15 - Cocottes de saumon aux carottes et au fenouil



Nombre de parts : 2

Cuisson : gazinière, 30 min, au four, 180°C, 15 min

Ingrédients : 200 g de saumon, 2 carottes, 1 feuille de bulbe de fenouil, 2 CS d'huile d'olive, 6 CS de crème fraîche, 1 CC de court-bouillon breton aux algues, 1 CS de persil plat ciselé, 1 CC d'aneth, poivre, sel

Dérroulement :

Peler les carottes et couper les en rondelles d'environ 1 à 2 mm d'épaisseur. Couper le fenouil en petits dés (1 cm). Dans une casserole à feu moyen, faire chauffer l'huile d'olive. Faire revenir les rondelles de carotte et les dés de fenouil. Ajouter le persil, l'aneth et le poivre. Couvrir et laisser cuire 20 min en remuant de temps en temps. Porter à ébullition une casserole d'eau avec le court-bouillon. Quand l'eau bout, couper le feu et plonger le saumon dans l'eau. Couvrir et laisser cuire 10 min. Egoutter le saumon. Préchauffer le four à 180°C. Sur le fond des cocottes, disposer un lit de rondelles de carottes et de dés de fenouil. Déposer par dessus le saumon puis compléter la cocotte avec le reste des légumes. Dans chaque cocotte, ajouter l'équivalent de 3 CS de crème fraîche. Fermer les cocottes et enfourner 15 min à 180°C.



www.papillette.com

Rejoignez moi sur facebook : [Papillette-blog](#)

ou sur twitter : [GwenPapillette](#)