



**DIMANCHE 21 mars 12h00**

## Apéritif printanier

- ∞ **Mini club-sandwichs betterave et fromage frais**
- ∞ **Bouchées de tortilla printanière, aux petits légumes multicolores**

<b>Ingrédients alternatifs :</b>	<b>Vous pouvez remplacer les ingrédients de la liste de gauche par :</b>
<input type="checkbox"/> assortiment de légumes de saison 300 g (ex : carotte, patate douce, betterave rose...),	Idéalement ceux qu'il y a déjà dans le garde-manger ! Variez les couleurs, saveurs (attention à ne pas choisir que des légumes à goût forts, comme le céleri rave, le navet, les poireaux... => bien les associer avec des légumes à saveur douce comme les carottes, panais, pousses d'épinards...)
<input type="checkbox"/> ail 2 gousses	<i>Facultatif ou Ail en poudre</i>
<input type="checkbox"/> oignon rouge x 1	<i>Facultatif ou oignon jaune ou échalote</i>
<input type="checkbox"/> <i>facultatif</i> : un concombre de gros diamètre (si la saison le permet ! sinon on attend l'été)	
<input type="checkbox"/> betteraves cuites un sachet de 500 g	<i>Betteraves crues que l'on cuira soi-même, taillées en tranches à la vapeur. OU un légume de diamètre suffisamment large pour faire de belles rondelles à emporte-pièce : carotte, courge butternut, radis noir, avocat, céleri rave... Les légumes durs comme la carotte, le céleri et la butternut pourront être cuits dans une casserole à l'eau bouillante ou rester crus (le radis noir sera plus sympa comme ça, et ok même pour la butternut si taillée finement).</i>
<input type="checkbox"/> carotte x 1	
<input type="checkbox"/> des graines germées (alfalfa...)	<i>On en trouve germées au rayon frais des grandes surfaces ou magasins bio. On peut aussi les faire germer soi-même dans un bocal germeur =&gt; il faut s'y prendre 4-5 jours à l'avance pour pouvoir les utiliser le jour J.</i>
<input type="checkbox"/> petits pois surgelés 150 g	<i>Facultatifs =&gt; remplacez-les par 150 g de légumes assortis</i>
<input type="checkbox"/> fromage frais	<i>type chèvre ou brebis frais, voire fromage frais à tartiner, nature ou aromatisé aux herbes, à l'ail...</i>
<input type="checkbox"/> pain de mie (aux graines) 12 tranches	<i>Un pain dont la mie ne sera ni trop souple ni trop alvéolée, pour faire des tranches d'environ 7 mm d'épaisseur qui aient de la tenue. OU Pain sans gluten (très bonne tenue !)</i>
<input type="checkbox"/> œufs x 4	<i>Tofu soyeux 400 g + 4 grosses càs de farine de pois chiches, de lentilles ou de lupin, de riz ou de quinoa</i>
<input type="checkbox"/> huile d'olive douce	<i>Huile adaptée à la cuisson (tournesol oléique...)</i>



<input type="checkbox"/> épices à paëlla	<i>Mon mélange spécial paëlla se compose de curcuma, fenouil, piment doux, thym, romarin, sarriette, origan, marjolaine et hysope. Choisissez les herbes et épices qui vous plaisent, ou tout simplement un bon curry</i>
<input type="checkbox"/> sel gris et poivre du moulin	<i>Sel blanc et poivre moulu</i>

### Matériel nécessaire :

- Assiette creuse ou plat type à gratin de taille adaptée à celle du cuit-vapeur
- couteau chef
- couteau d'office
- Cuit-vapeur ou panier vapeur adapté à votre casserole / marmite ou cocotte-minute OU poêle pour y cuire la tortilla
- Fouet
- Petite casserole
- planche à découper
- Saladier
- Facultatif* : 1 emporte-pièce en forme de fleur, d'étoile ou de cercle environ 4 cm de diamètre
- Facultatif* : 1 mini emporte-pièce (environ 2 cm de diamètre) en forme de fleur ou autre
- Facultatif* : cure-dents x 24
- Facultatif* : mandoline

### Un doute, une question ?

⇒ [Contactez-moi : 06 20 09 68 57 – anne.mangeurlibre@gmail.com](mailto:anne.mangeurlibre@gmail.com)

### Avant l'atelier :

- **Si possible lavez les fruits et légumes** (pas besoin de les éplucher s'ils sont bio !), ôtez les parties abîmées.
- **Si possible imprimez ou gardez près de vous les fiches recettes** qui vous seront envoyées de sorte à pouvoir d'autant mieux vous repérer durant l'atelier.
- Au besoin, **protégez le clavier de votre ordinateur** avec un film plastique pour éviter les éclaboussures !

Attention : **si vous augmentez les quantités indiquées, prévoyez des « petites mains » pour vous aider** afin de travailler à un rythme confortable durant l'atelier.

