Cuisine pour les jeunes : Les entrées - 1/3

Ce site étant destiné aux jeunes ils se doit de faire des articles pour eux ! Les 18-25 qui entrent dans la vie active se retrouvent souvent confrontés à des petits soucis culinaires... En effet que mangez ce soir ? Réponse en 5 recettes !

Artichauts aux crevettes

Nbre de personnes : 4
Temps total : 10 min
Ingrédients :
+ 1 boite de fond d'artichauts
+ 1 petite boite de macédoine de légumes
+ 1 boite de crevettes
+ Quelques c. à s. De mayonnaise
Ustensiles : + 1 saladier

1- Couper l'un des fonds d'artichauts en petits morceaux.
2- Dans un saladier, le mélanger avec la macédoine, les crevettes et la mayonnaise.
3- Répartir cette préparation dans les fonds d'artichauts restant et servir frais.

Barquettes aux sardines

Nbre de personnes : 4 Temps total : 15 min
Ingrédients :
+ 5 gros citrons
+ 1 boîte de sardines à l'huile + 1 petit pot de crème fraîche
+ 2 c. à c. D'estragon haché
+ Poivre
Ustensiles : + 1 saladier

1- Couper 4 citrons en deux et les creuser en retirant délicatement la pulpe à l'aide d'un couteau.
2- Dans 1 saladier, écraser les sardines à la fourchette après en avoir retiré les arêtes.
3- Ajouter la crème, puis l'estragon et le jus d'un demi citron.
4- Poivrer et mélanger jusqu'à obtenir une purée homogène.
5- Farcir chaque demi citron de cette préparation et placer au réfrigérateur.

Champignons à la tomate

Nbre de personnes : 4
Temps total : 20 min
Ingrédients :
+ 500 j'ai de champignon de Paris
+ 1 petite boite de tomates pelées
+ 1 oignon
+ 1 échalote
+ Huile d'olive
+ Herbes de Provence
+ Sel et poivre

Cuisine pour les jeunes : Les entrées - 2/3

Ustensiles : + 1 casserole

1- Otez les bouts terreux des champignons, les peler et coupez les plus gros. Coupez l'échalote et l'oignon en petits morceaux.
2- Mettez un peu d'eau dans une casserole et y jeter les légumes. Les faire cuire pendant quelques minutes en veillant à ce que le mélange n'acroche pas.
3- Ajoutez les tomates coupées en petits morceaux, assaisonnez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et laissez cuire une quinzaine de minutes à feu doux en remuant souvent.
4- Servir lorsque le mélange a refroidi.

Oeufs aux légumes

Nbre de personnes : 4
Temps total : 20 min
Ingrédients :
+ 8 oeufs
+ 1 petite boîte de macédoine de légume
+ 2 grosses c. à s. De mayonnaise
+ Sel et poivre
Ustensiles :
+ 1 saladier
+ 1 fourchette
+ 1 bol
+ 1 casserole

1- Faire durcir les oeufs un dizaine de minutes dans une casserole remplie d'eau bouillante.
2- Lorsqu'ils sont cuits, les passer sous l'eau froide et les débarrasser de leur coquille.
3- Coupez les oeufs refroidis en deux dans le sens de la longueur.
4- Ecrasez les jaunes dans un bol.
5- Dans un saladier mélangez la macédoine et la mayonnaise. Salez et poivrez.
6- Remplir les blancs de cette préparation et saupoudrer des jaunes écrasés. Servir très frais.

Salade au camembert

Nbre de personnes : 4
Temps total : 10 min
Ingrédients :
+ 1 camembert
+ 2 grosses poires
+ 1 sachet de salade
+ Huile
+ Vinaigre
+ Sel et poivre
Ustensiles : + 1 bol

1- Disposez la salade sur 4 assiettes.
2- Coupez le camembert en petites tranches.

Cuisine pour les jeunes : Les entrées - 3/3

3- Pelez, épépinez et coupez les poires en fines tranches elles aussi.
4- Posez le fromage et les fruits sur la salade.
5- Dans un bol, mélangez 3 cuillerées à soupe d'huile et 1 cuillerée à soupe de vinaigre.
6- Salez, poivrez et versez la vinaigrette sur les assiettes.

D'autres recettes devraient arriver prochainement (entrées, plats de résistances et desserts...) soyez patients !