

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 boîte de fond d'artichauts

+ 1 petite boîte de macédoine de légumes

+ 1 boîte 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 g d'ail de champignon de Paris

+ 1 petite boîte 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 !