



Plateau de bouchées festives

Digital democooking

Aumônière en feuilles de brick au boudin blanc et aux prunes bleues

Ingrédients (pour 8 pièces)

- 2 feuilles de brick
- 1 petit bol de boudin blanc en rondelles
- 2 tranches de pain blanc
- 2 prunes bleues
- 100 g de beurre fondu

Préparation

- Préchauffez le four à 175 °C.
- Découpez 8 cercles dans le pain, mettez-les brièvement au four.
- Découpez 8 carrés (10 x 10 cm) dans les feuilles de brick.
- Enduisez les feuilles de brick de beurre fondu.
Posez un cercle de pain sur le dessus (pour éviter que la sauce de la prune ne coule à travers)
- Faites un sandwich avec 2 rondelles de boudin blanc et une tranche épaisse de prune bleue. Déposez l'ensemble sur un carré de feuille de brick.
- Rassemblez les coins du carré de feuille de brick pour former une aumônière. Fixez ensuite avec un morceau de papier aluminium.
- Faites cuire au four jusqu'à obtention d'une aumônière croustillante.



Frites de patates douces et sauce dip sriracha prêtes à déguster

Ingrédients

- 3 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de sriracha
- Poivre noir moulu
- Un emballage de frites de patates douces (précuites)
- Une pincée de sel marin
- Une pincée d'ail en poudre
- Un filet de jus de citron

Préparation

- Mélangez tous les ingrédients pour la sauce dip sriracha épicée.

Astuces

Cette sauce est évidemment délicieuse comme dip pour les frites, mais aussi avec des chips, sur un burger ou sur un sandwich végétarien. En fait, elle fait merveille avec tout ! 😊

Dentelles au fromage de chèvre, au thym et à l'orange

Ingrédients (pour 4 pièces)

- 8 Dentelles aux noix de cajou Jules Destroyer
- 80 g de fromage de chèvre frais
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- Zeste de ¼ orange
- Sel et poivre

Préparation

- Coupez très finement le zeste de l'orange à l'aide d'un économe.
- Mélangez le fromage de chèvre, le filet d'huile d'olive et le zeste d'orange très finement émincé à votre convenance.
- Prélevez les feuilles de thym, coupez-les finement et ajoutez-les au fromage de chèvre. Mélangez, salez et poivrez.
- Transférez le mélange dans une poche à douille, déposez une rosette sur 4 dentelles et recouvrez le fromage avec les 4 autres dentelles.
- Servez immédiatement, avant que les biscuits ne ramollissent.



Dentelles à la pomme Granny Smith et au pâté de gibier

Ingrédients (pour 4 pièces)

- 8 Dentelles aux noix de cajou Jules Destroyer
- 100 g de pâté de gibier au choix
- ½ pomme Granny Smith
- 1 c. à soupe de confiture de fruits des bois
- 2 noix

Préparation

- Coupez la pomme Granny Smith en julienne et placez-la dans de l'eau légèrement salée pour éviter la coloration.
- Garnissez chaque biscuit dentelle d'un peu de confiture de fruits des bois et de quelques lamelles de pomme (épongez un peu). Disposez un morceau de pâté de gibier par-dessus.
- Terminez par ¼ de noix.

Bouchées de brick au guacamole et aux crevettes apéritives

Ingrédients (pour 8 pièces)

- 2 feuilles de brick
- 150 g de guacamole
- 8 crevettes apéritives ou écrevisses

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C en position chaleur tournante.
- Dépliez les 2 feuilles de brick et coupez-les en 16 carrés de 8 cm sur 8.
- Badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive. (L'huile entre les couches permettra aux feuilles de brick de coller ensemble)
- Empilez les carrés de feuilles de brick 2 par 2 en les plaçant en diagonale l'un sur l'autre.
- Disposez les piles de feuilles de brick dans un moule à muffin et appuyez bien pour former un creux.
- Glissez dans un four préchauffé pour 10 à 15' de cuisson. Démoulez-les et laissez-les refroidir sur une grille.
- Après refroidissement, garnissez les 8 bouchées de guacamole et de crevettes apéritives ou d'écrevisses.



Huîtres « Bloody Mary »

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 huîtres
- 4,5 cl de vodka
- 10 cl de jus de tomate bien froid
- 1 c. à café de jus de citron fraîchement pressé
- 6 gouttes de sauce Worcestershire
- 4 gouttes de tabasco
- Poivre du moulin
- 1 pincée de sel au céleri

Préparation

- Ouvrez les huîtres et recueillez le jus dans un récipient gradué.
- Réservez-les au frais jusqu'à utilisation.
- Ajoutez au jus d'huîtres 4,5 cl de vodka, 6 gouttes de sauce Worcestershire, 4 gouttes de tabasco, le jus de citron, le poivre du moulin et le sel au céleri.
- Versez ensuite le jus de tomate et mélangez bien.

Conseil de présentation

Déposez une cuillerée de « Bloody Mary » sur les huîtres, servez très froid.



Cet atelier a été organisé en collaboration avec nos partenaires.





Zin om *je gezondheid* een boost te geven?

Onze inspirerende
workshops en lezingen
helpen je:

- ✓ evenwichtig **koken**
- ✓ actiever **leven**
- ✓ tot **rust** komen

Ontdek onze fysieke en digitale workshops op colruytgroupacademy.be/gezonder-leven