

Contenu de la planche

- 2 fromages de chèvre frais crémeux
- 1 tomme de vache fleurie
- Tartinade de la mer avec fleur de fenouil
- Mini club sandwiches garnis à la fleur de concombre/fromage frais/thon
- Mesclun Niçois
- Fleurs de courgette farcies ricotta/tomates séchées
- Salade olives noire de Nice, tomates, poivrons, basilic
- Abricots de Provence
- Pain complet
- Mini concombres et radis
- Fleurs en décoration
- Pour se désaltérer : thé glacé menthe

Rillettes de maquereaux à la fleur de fenouil



4



10 min



30 min

Ingédients

- 150 g de fromage de chèvre frais
- 1 boîte de 80g de filets de maquereaux au naturel
- 4 bouquets de fleurs de fenouil Marius Auda (+ 1 bouquet pour la déco)
- Le zeste d'un citron jaune bio
- Le jus d'un demi citron jaune bio
- 1 filet d'huile d'olive
- 3 brins d'aneth fraîche (+1 pour la déco)
- Du poivre

Déroulé

1. Égouttez les maquereaux et mettez-les dans un bol. Emiettez-les à la fourchette.
2. Hachez finement les fleurs de fenouil et l'aneth puis ajoutez-les dans le bol.
3. Ajoutez le fromage de chèvre frais, le jus et le zeste de citron puis l'huile d'olive. Poivrez.
4. Mélangez pour obtenir une tartinaade homogène, placez au frais 30 min.
5. Au moment de servir, décorez de fleurs de fenouil et d'aneth ciselée.

Mini club sandwich aux sardines, yaourt grec et fleurs de concombre



4



10 min



30 min

Ingrédients

- 1 boîte de sardines au naturel
- 150g de yaourt grec
- 1 boîte de fleurs de concombre Marius Auda
- 1 cas de jus de citron
- 6 brins de ciboulette
- Poivre
- Mesclun niçois
- 8 tranches de pain de mie
- 1 pincée de céleri moulu (facultatif)

Déroulé

1. Égouttez les sardines et mettez-les dans un bol. Emiettez-les à la fourchette.
2. Ajoutez le yaourt, le jus de citron, le poivre.
3. Hachez délicatement les fleurs de concombre et ciselez la ciboulette. Ajoutez-les à la préparation. Vous pouvez ajouter du céleri en poudre à ce moment là. Mélangez pour obtenir une pâte homogène.
4. Répartissez la tartinaade sur 8 tranches de pain de mie.
5. Recouvrez 4 tranches de mesclun niçois et refermez les sandwiches.
6. Coupez les sandwiches en 8 triangles : coupez d'abord en 4 dans les diagonales puis chaque triangle en 2.
7. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Fleur de courgettes farcies ricotta/tomates séchées



3 fleurs/personne



5 min



15 min

Ingédients

- 12 fleurs de courgettes
- 150 g de ricotta
- 35 g de parmesan râpé
- 1 jaune d'œuf
- Le zeste d'un demi citron jaune
- 4 tomates séchées
- 1 cas de poudre d'amande ou de chapelure
- Poivre
- Huile d'olive

Déroulé

1. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante.
2. Dans un saladier, fouettez la ricotta pour la rendre crémeuse. Ajoutez 25g de parmesan, le jaune d'œuf, le zeste de citron et poivrez.
3. Hachez les tomates séchées et ajoutez-les à la préparation. Mélangez bien.
4. Écartez délicatement les pétales de fleurs de courgette. À l'aide d'une grosse cuillère ou d'une poche à douille, remplissez l'intérieur de chaque fleur au 2/3 (jusqu'à la base orange comme repère) puis torsadez l'extrémité des pétales pour fermer.
5. Placez-les sur une plaque recouverte d'une toile de cuisson. Badigeonnez-les d'huile d'olive avec un pinceau. Mélangez 1 cas de parmesan avec 1 cas de poudre d'amande et saupoudrez ce mélange sur les fleurs. Enfournez pour 10 minutes environ, à mi hauteur, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Laissez tiédir avant de servir.

Salade méditerranéenne



4 petites portions



10 min



30 min

Ingrédients

- 2 grosses tomates (ou 4 petites)
- 1/2 concombre (5 mini concombres Marius Auda)
- 1/2 poivron vert
- 1/2 oignon rouge
- 10 olives noires
- 6 feuilles de basilic (+3 pour la déco)
- 2 cas d'huile d'olive extra vierge
- 1 cac de vinaigre de vin rouge
- Sel et poivre

Déroulé

1. Rincez les tomates et retirez le pédoncule. Épluchez le concombre et l'oignon rouge et coupez-les en 2.
2. Taillez tous les légumes en brunoise et mettez-les dans un saladier.
3. Hachez les olives noires et ciselez le basilic. Ajoutez-les aux légumes.
4. Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez. Mélangez délicatement pour bien enrober les légumes de sauce.
5. Placez au frais 30 min.
6. Décorez de feuilles de basilic au moment de servir.

Thé glacé à la menthe



4



10 min



30 min

Ingédients

- 1L d'eau filtrée
- 20g de thé vert
- Le jus d'un citron
- 10 feuilles de menthe
- 1cm de gingembre
- 1 cas de sirop d'agave (facultatif)

Déroulé

1. Remplissez un bocal d'1L d'eau tempérée filtrée.
2. Mettez le thé dans un sachet à thé ou des boules à thé et plongez le dans l'eau.
3. Ajoutez les feuilles de menthe, le jus de citron, le gingembre épluché et coupé en lamelles puis le sirop d'agave (si vous souhaitez un thé glacé sucré). Mélangez.
4. Refermez le bocal et laissez infuser à température ambiante pendant 3h.
5. Retirez le sachet de thé, filtrez le thé pour retirer la menthe et les morceaux de gingembre et mettez-le dans une carafe.
6. Placez au frais jusqu'au moment de servir.
7. Vous pouvez ajouter des feuilles de menthe et des rondelles de citron dans la carafe de thé pour un visuel esthétique.