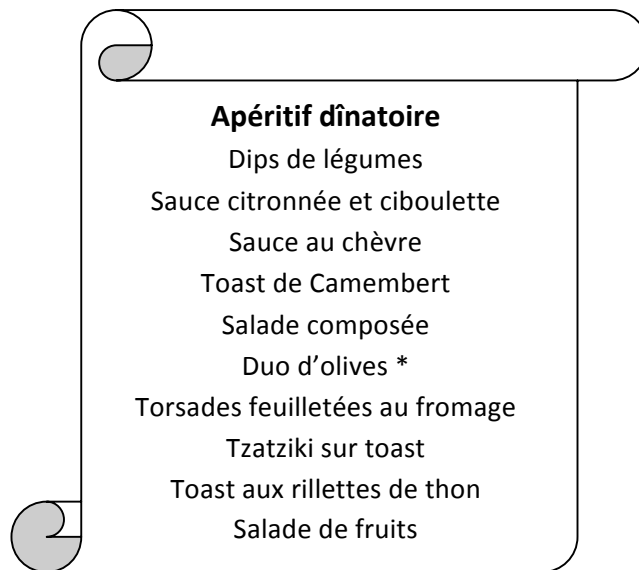


Atelier cuisine – AFJT

20/10/10



Dips de légumes

- 4 carottes
- 1 concombre
- 4 tomates
- 1 chou fleur

Sauce citronnée et ciboulette

- 300 g de fromage blanc 20% matières grasses
- Jus de citron
- ½ bouquet de ciboulette
- Sel, poivre

Sauce au chèvre

- 200 g de fromage blanc
- 100 g de chèvre frais
- Quelques brins de persil
- Sel, poivre

Toast au Camembert

- 1 baguette de pain tranchée
- 1 Camembert

Salade composée

- 200 g de quinoa
- 1 salade verte
- 5 tomates
- 1 concombre
- 1 courgette
- 1 poivron vert
- 200 g de maïs
- 250 g de féta
- 2 blancs de poulet émincés
- 2 échalotes
- Sel, poivre
- Huile d'olive et de colza
- Vinaigre

Torsades feuilletés au fromage

- 1 pâte feuilletée
- 200 g de gruyère râpé

Tzatziki sus toasts

- 1 concombre
- 2 yaourts grecques
- 1 échalote
- Sel, poivre
- Jus de citron
- 1 pain aux céréales tranché

Toast aux rillettes de thon

- 1 fromage frais type St Môret
- 1 boîte de thon
- 1 échalote
- Sel, poivre
- 1 pain au levain tranché

Salade de fruits

- 4 grappes de raisins noirs
- 4 grappes de raisins blancs
- 4 poires
- 4 pommes
- 4 bananes
- 2 citrons
- Sirop :
- 160 g de sucre
- Vanille en gousse