



Recette
**PAIN PIQUE-NIQUE
AUTOMNAL**



Recette
**PETIT PAIN AUX LÉGUMES
AVEC CAROTTE ET
CAVIAR D'AUBERGINE**



Recette
**TOAST
CHAMPIGNON**



Recette
**MAQUEREAU FUMÉ
À LA BETTERAVE ROUGE
ET POMME**





Recette

MAQUEREAU FUMÉ À LA BETTERAVE ROUGE ET POMME

INGRÉDIENTS

- 1 petit pain rond
- 2 maquereaux fumés aux épices Fiesta (Épices italiennes. Disponibles dans les supermarchés ou poissonneries.)
- 1 pomme Granny Smith
- 1 citron vert
- 150 g de pâte à tartiner à la betterave et feta



RECETTE

Coupez le pain en triangles et chaque triangle en deux. Extrayez le jus du citron vert, coupez la pomme en fines lamelles et faites-les mariner brièvement dans le jus de citron vert. Garnissez une moitié du pain avec la pâte de betterave. Complétez avec le maquereau et la pomme.



Recette

TOAST CHAMPIGNON

INGRÉDIENTS

- 4 tranches épaisses de pain Orzo
- 400 g d'un mélange de champignons des bois
- 20 g de beurre
- 100 g de dés de lard fumé
- 2 gousses d'ail frais
- 12 petits oignons grelot frais
- 0,5 dl de bouillon de légumes
- 1 poignée de persil
- poivre et sel
- huile d'olive



RECETTE

Faites rissoler le pain dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant et réservez. Faites ensuite rissoler les lardons, sans matière grasse, jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants et réservez également. Faites revenir les petits oignons et l'ail dans du beurre. Ajoutez les champignons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mouillez avec le bouillon de légumes et laissez légèrement réduire. Retirez les gousses d'ail de la poêle. Garnissez les toasts avec les champignons, les petits oignons et les lardons. Saupoudrez de persil haché. Rectifiez l'assaisonnement avec du poivre et du sel.



Recette

PETIT PAIN AUX LÉGUMES AVEC CAROTTE ET CAVIAR D'AUBERGINE

INGRÉDIENTS

- 4 tranches épaisses de pain Orzo
- 8 carottes avec la verdure
- 1 poignée de cerneaux de noix hachés
- origan frais
- 150 g de caviar d'aubergine
- 1 c à s de sucre impalpable



RECETTE

Coupez les carottes en deux dans la longueur et faites-les cuire al dente dans un peu de matière grasse. En fin de cuisson, saupoudrez-les de sucre impalpable et faites-les caraméliser. Répartissez le caviar d'aubergine sur les tranches de pain et garnissez avec les carottes. Décorez de cerneaux de noix hachés et d'origan et assaisonnez de sel et poivre.



Recette

PAIN PIQUE-NIQUE AUTOMNAL

INGRÉDIENTS

- 1 petit pain allongé
- 150 g de coppa
- 200 g de tapenade d'artichaut
- 10 tomates semi-séchées à l'huile
- 1 poignée de roquette
- 1 poignée de cerfeuil
- poivre



RECETTE

Coupez le pain en deux, dans l'épaisseur, et enduisez les deux moitiés de tapenade d'artichaut. Répartissez la coppa, les tomates, la roquette et le cerfeuil sur l'une des moitiés. Poivrez. Coupez le pain en morceaux et servez.

