**Makis de crêpe** : x1

1 sachet de cœur de laitue   
1 sachet pancake RNPC , 1 tranche de jambon blanc  
1 fromage blanc   
ciboulette

Faites le pancake. Recouvrez votre crêpe de fromage blanc. Parsemez-la de ciboulette. Disposez votre cœur de laitue ainsi que le jambon blanc, coupé en morceaux. Enroulez le tout délicatement et enveloppez de film plastique. Laissez au frais pendant 30 min, puis, coupez votre roulé pour en faire des makis.

**Panna cotta à la tomate**: x4

1 gousse d’ail, 1 échalote.   
½ poivron rouge  
250 g de [passata au basilic Mutti](https://www.mutti-parma.com/fr/nos-produits/purees-de-tomates/puree-de-tomates-la-rossa-basilic" \t "_blank), 20 cl de lait demi-écrémé, 20 cl de crème fraîche 0%  
2 feuilles de gélatine  
quelques feuilles de basilic frais

Dans une casserole, mélangez la gousse d’ail avec l’échalote et la moitié d'un poivron rouge. Ensuite, ajoutez la passata au basilic et laisser cuire à feu doux pendant 10 min en mélangeant de temps en temps, puis réservez. Dans une autre casserole, mélangez le lait avec crème fraîche: remuez jusqu’à ébullition. Une fois hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine et mélangez de nouveau avant de passer la préparation à l’écumoire. Poivrez le mélange et laissez tiédir pendant 20 min. Placez le mélange dans les verrines et réservez 4h au réfrigérateur. Enfin, ajoutez votre préparation à la passata, quelques feuilles de basilic frais pour la déco et servez.

* 100ml crème 0% = 2 morceaux de sucre

**Terrine de crabe** : x4

600g de chair de crabe, 2 œufs

10cl de lait écrémé, 5 c. à c. de crème fraiche 0%, 1 c. à s. de jus de citron

1 c. à s. de ciboulette hachée

100g de fromage blanc, ½ yaourt

3 pincées de paprika

Préchauffez le four à 190°C. Effeuillez la chair du crabe. Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage blanc. Ajoutez la chair de crabe, le paprika, du sel et poivre. Versez cette préparation dans un moule à cake. Cuire dans le four pendant 45 min. Démoulez et servir chaud ou froid. Mélangez la crème, le yaourt, le jus de citron et la ciboulette. Accompagnez la terrine de la sauce.

* 100ml crème 0% = 2 morceaux de sucre

**Gaspacho aux poivrons** : x6

1/2 boîte de tomates pelées, 1 boîte de tomates pelées, 3 poivrons rouges

1 c. à s. de concentré de tomates, 3 à 4 gouttes de Tabasco, 1 trait de Tabasco

1 bouquet de basilic

1 sachet pain RNPC

Mixer la boite de tomates, les feuilles de basilic, le concentré de tomates, le trait de Tabasco et le sel. Mettre en sorbetière pendant 20 min environ. Verser dans une boîte avec couvercle, et placer au congélateur au moins 4 h. Laver, retirer les graines et les parties blanches à l'intérieur des poivrons, découper en gros morceaux. Dans un blender, mettre les poivrons, la demi boite de tomates, le pain, les gouttes de Tabasco et le sel. Mixer. Goûter et ajuster l'assaisonnement selon votre goût. Réserver au réfrigérateur au moins 1 h. Verser le gaspacho dans des verres, déposer dessus une quenelle de sorbet.

**Gaspacho de courgettes** : x6

1 gousse d’ail, 4 petits oignons frais

1/2 c. à c. de curcuma, 1/2 c. à c. de cumin

8 branches de menthe

1 kg de courgettes

Peler et hacher les oignons. Dans une grande casserole, faire fondre les oignons pendant quelques minutes. Ajouter les épices, les courgettes -non pelées- taillées en dés et l'ail. Verser 1L d'eau bouillante. Couvrir et laisser cuire 15 min sur feu moyen. Prélever un peu de bouillon dans la casserole et le conserver. Ajouter les feuilles de menthe fraîche. Mixer au mixeur plongeant. Rajouter un peu de bouillon si nécessaire pour obtenir la consistance souhaitée. Saler et poivrer en goûtant. Laisser refroidir et placer au frigo pour au moins 2 h.

**Gaspacho de betteraves** : x6

2 yaourts de chèvre

2 c. à s. de vinaigre balsamique, 1 c. à s. de vinaigre au piment d'Espelette

1 gousse d'ail, 1 échalote, 3 petits oignons blancs

280g de concombre, 500g de betteraves cuites

Pelez les betteraves, coupez-les en morceaux. Epluchez le concombre, retirez les graines. Coupez l'ail, l'échalote et les oignons en petits morceaux. Passez le tout au mixeur, ajoutez les yaourts, les vinaigres, salez, poivrez, mixez à nouveau. Filmez puis réservez au frais. Rectifiez l'assaisonnement si besoin est, ajoutez un peu d'eau glacée suivant la consistance désirée.  Au moment du service, répartissez dans de jolies verrines et décorez de basilic, de dés de concombre...

* 1/3 betterave (100g) = 2 morceaux de sucre

**Gaspacho d’avocat** : x4

1 avocat mûr

1/4 de jus de citron, 1/2 verre de bouillon de légumes (+ ou ) maison ou reconstitué

Eplucher l'avocat, le couper en dés et l'arroser avec le jus de citron. Mettre les dés d'avocat dans le blender avec la moitié du bouillon. Mixer et vérifier la consistance en rajoutant du bouillon jusqu'à l'obtention d'une purée très lisse, ni trop liquide, ni trop épaisse. Assaisonner légèrement de sel et de poivre. Verser dans les verrines et réserver.

* ½ avocat = 1 c. à s. d’huile

**Wraps à la crème de thon** : x2

1 citron jaune non traité

100 g de fromage blanc

140 g de thon au naturel, 2 sachets pancake RNPC

1 carotte, ½ chou blanc, ½ poivron rouge, 2 grosses feuilles de laitue

Récupérez le jus et le zeste du citron, puis versez le tout dans un petit bol. Ajoutez le fromage blanc et le thon, puis écrasez l’ensemble à la fourchette. Salez et poivrez à votre convenance. Epluchez et râpez la carotte. Rincez et râpez le chou blanc.   
Rincez et épépinez le demi-poivron, puis détaillez-le en lamelles très fines. Rincez les feuilles de salade et détaillez-les en fines lamelles également. Mélangez toutes les crudités. Faire les pancakes. Les tartinez la crème de thon. Recouvrez toute la surface des pancakes avec le mélange de crudités. Roulez les pancakes sur eux-mêmes, très serrées, puis coupez les rouleaux en deux.

* 1 carotte (125g) = 2 morceaux de sucre

**Gaspacho de concombres** : x4

1 concombre

10 feuilles de menthe fraîche

½ gousse d’ail

½ citron vert

1 goutte de Tabasco

Epluchez le concombre, épépinez-le et découpez-le en morceaux. Rincez les feuilles de menthe et déposez-les dans le bol de votre blender. Epluchez et émincez la demi-gousse d’ail, puis versez-la dans le bol. Ajoutez les morceaux de concombre et commencez à mixer. Ajoutez le jus de citron vert, le Tabasco.  Salez et poivrez à votre convenance, puis mixez à nouveau afin d’obtenir une consistance assez lisse.

**Beignets de poulet à la citronnelle**: x4

480 g de blancs de poulet, 80 g de chapelure (1 sachet de chips RNPC émiettées), 40 g de pain RNPC, 2 œufs

5 cl de lait demi-écrémé, 2 c. à s. de sauce de soja, 2 c. à s. d’huile, 1 c. à c. de moutarde douce

1 petit morceau de gingembre

5 brins de coriandre, 5 tiges de citronnelle

1 citron vert

1 yaourt nature

Faites tremper la mie de pain dans le lait dans un bol. Coupez le poulet en morceaux. Mettez-les dans un saladier et ajoutez la sauce de soja émulsionnée avec 1 pointe de gingembre haché, 3 brins de coriandre ciselée, 1/2 tige de citronnelle émincée et le jus d’un demi-citron vert. Salez et poivrez. Faites mariner au réfrigérateur 1 h. Préparez la sauce : dans un bol, émulsionnez le yaourt avec la moutarde, un filet de jus de citron vert, 2 brins de coriandre ciselés et une pointe de gingembre râpé. Placez au réfrigérateur. Mixez la chair du poulet avec la mie de pain égouttée. Battez les œufs dans un bol avec du sel et du poivre. Versez la chapelure dans une assiette. Faites chauffer l’huile dans une poêle. Façonnez des boulettes de poulet légèrement aplaties. Roulez-les dans les œufs battus puis dans la chapelure, en répétant l’opération 2 fois. Plongez les beignets dans le bain de friture, 3-4 min environ, en les retournant. Egouttez-les sur du papier absorbant. Piquez les beignets sur les tiges de citronnelle. Dégustez chaud avec la sauce au yaourt.

**Brochettes d’agneau au sésame** : x2

240 g de gigot d’agneau

12 tomates cerises

2 c. à s. de graines de sésame

1 c. à s. de ciboulette ciselée

Préchauffez le four à 240 °C (th. 8) en position gril. Coupez l’agneau en cubes. Mettez le sésame dans une assiette et passez-y les cubes de viande de façon à les enrober de graines.

Enfilez-les sur des piques à brochettes en intercalant une tomate cerise entre chaque morceau. Poivrez et faites cuire 10 min environ sous le gril du four (plus si vous préférez les viandes bien cuites). Parsemez de ciboulette à la sortie du four.

**Brochettes de dinde aux 3 couleurs** : x1

120 g d’escalope de dinde

3 champignons de Paris, 1/2 oignon rouge, 1/2 poivron vert

Coupez la viande en gros cubes. Épépinez le demi-poivron et coupez-le en carrés. Épluchez le demi-oignon et coupez-le en carrés de la même taille que ceux du poivron. Sur un pic à brochette, enfilez tous les ingrédients en alternant : 1 viande, 1 champignon, 1 oignon, 1 poivron, etc. Poivrez. Faites cuire la brochette 15 min dans une poêle antiadhésive en la retournant toutes les minutes environ.

**Brochette de poulet** : x4

4 filets de poulet

2 courgettes

quelques brins de thym

jus d’un demi-citron

1 c. à c. de gingembre en poudre, 1 pincée de thym

1 c. à s. de purée d’amandes

Dans un bol, mélangez le jus de citron, le gingembre et la pincée de thym. Coupez le poulet en petits morceaux et mélangez-les à la marinade. Laissez reposer au frais pendant 1 h. Enfilez les morceaux de poulet sur des piques à brochette. Versez la marinade dans une poêle et faites cuire les brochettes à feu moyen pendant 3-4 min de chaque côté. Lavez les courgettes. Coupez-les en longs bâtonnets. Dans un mixeur, mélangez la purée d’amandes. Diluez avec un peu d’eau pour obtenir une consistance crémeuse. Servez les brochettes bien chaudes avec les légumes. Arrosez de sauce. Décorez de thym.

* 10g purée d’amande = 1 c. à c. d’huile

**Brochettes de bœuf tex-mex** : x4

600 g de bœuf coupé en 16 cubes

2 oignons, 2 petites gousses d’ail pressées

2 petites tomates, 1 gros poivron rouge

2 c. à s. d’huile, 3 c. à s. de jus de citron

2 c. à c. de cumin en poudre, 1 c. à c. de coriandre en poudre, 1 c. à c. de chili en poudre, 1/2 c. à s. de paprika, 1 c. à c. rase de sel

Préparez la marinade en mélangeant toutes les épices, l’ail, l’huile et le jus de citron. Placez-y les cubes de viande, retournez-les plusieurs fois pour qu’ils soient bien enrobes puis filmez hermétiquement le récipient et réservez au frais pendant 4 h. Epluchez les oignons, lavez les tomates et le poivron. Coupez les tomates et les oignons en quartiers. Taillez le poivron en gros morceaux. Egouttez les cubes de viande. Répartissez-les sur des piques a brochette en les alternant avec les quartiers d’oignon, de tomate et de poivron. Faites cuire les brochettes au barbecue de 8-10 min en les retournant régulièrement.

**Brochettes à l’orientale** : x4

480 g de bœuf haché, 1 jaune d'œuf

1 aubergine

1 oignon

5 brins de menthe, 5 brins de persil, 2 brins de coriandre

1/4 c. à c. de paprika, 1/4 c. à c. de cumin en poudre, 1 pincée de cayenne

Pelez l'aubergine complètement. Coupez la chair en petits dés. Placez-les dans une passoire. Salez-les et laissez-les dégorger pendant 30 min. Ensuite, épluchez l'oignon et hachez-le très fin. Ciselez finement la coriandre, le persil et la menthe. Dans un saladier, mélangez la viande hachée, l'oignon, le jaune d'œuf. Ajoutez les fines herbes ciselées. Assaisonnez de paprika, de cumin et de cayenne. Pétrissez bien le hachis de façon à obtenir un mélange homogène. Chauffez une poêle antiadhésive. Versez les dés d'aubergine. Couvrez. Laissez-les cuire à feu très doux pendant 8-10 min en mélangeant de temps en temps. Ils doivent être fondants. Egouttez les dés d'aubergine. Ecrasez-les à la fourchette. Ajoutez-les au hachis. Malaxez à nouveau. Divisez la viande hachée en 4 parts. Ensuite, formez avec chacune de ces portions un long boudin autour d'une brochette. Faites-les griller soit sur un gril en fonte soit au barbecue pendant 7-8 min en les retournant souvent pour qu'elles cuisent uniformément. Avant de servir, saupoudrez légèrement les brochettes de sel et de cumin en poudre.

**Kefta en brochettes** : x4

500 g de viande hachée

5 c. à s. de coriandre finement ciselée, 1 c. à s. de persil plat ciselé, 1 c. à s. de menthe ciselée

1 oignon très finement haché, 1 gousse d’ail finement hachée

½ c. à c. de cumin

2 yaourts natures brassés

Mélangez la viande avec 4 c. à s. de coriandre, l’oignon, le cumin. Salez et poivrez. Malaxez longuement, puis laissez reposer pendant 1 h au réfrigérateur. Préparez la sauce : battez les yaourts, puis incorporez l’ail, le persil, la menthe et la coriandre restante. Salez et poivrez. Mouillez-vous les mains. Prélevez de petites portions de viande et moulez-les autour de petites brochettes. Allumez le gril du four. Déposez les brochettes sur la grille du four et faites-les cuire pendant 10 min en les tournant régulièrement. Servez les brochettes bien chaudes avec la sauce à part.

**Brochettes de bœuf au pesto** : x4

480 g de bavette ou filet de bœuf

2 oignons, 1 gousse d'ail

4 c. à s. de pesto

7 cl de bière blonde, jus d'1 citron

Préparez la marinade la veille. Pelez les oignons et l'ail et émincez le tout. Tranchez la viande en gros cubes. Dans le bol d'un mixeur, ajoutez les oignons, l'ail, le pesto, le jus de citron et la bière. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Dans un saladier, placez les morceaux de viande et couvrez de marinade. Salez, poivrez et mélangez bien et réservez au frais pour une nuit. Le jour même, embrochez les morceaux de viande sur des piques à brochettes. Faites cuire les brochettes ou barbecue ou à la poêle.

* 1 verre alcool (1 fruit) = 4 morceaux de sucre

**Brochettes de poulet à la menthe** : x4

480 g de blancs de poulet épais

150 g de yaourt nature

2 brins de menthe

2 gousses d’ail

1 c. à c. de coriandre moulue, piment d’Espelette moulu

Coupez les blancs de poulet en cubes. Mélangez le yaourt avec l’ail pressé, la coriandre et la menthe hachée. Salez et poivrez. Versez sur le poulet et placez au réfrigérateur pour 6 h au moins (jusqu’à 12 h). Faites tremper des piques en bois dans de l’eau, 10 min. Piquez les cubes de poulet en brochettes et poudrez-les légèrement de piment. Faites cuire au barbecue, pas trop près des braises, ou sous le gril du four, 10 min environ. Servez chaud avec la sauce au yaourt.

**Brochettes de porc massala** : x4

480 g de filet mignon coupe en 12 morceaux, 12 tranches bacon

1 c. à c. de poivre noir en grains, 1 c. à s. de graines de moutarde, 2 c. à s. de garam massala, 1 c. à c. rase de sel

jus d’1 citron vert

Concassez les grains de poivre puis mélangez les graines, le garam, le sel et le jus de citron. Versez la marinade dans un récipient creux, ajoutez les morceaux de filet mignon, mélangez bien. Filmez le récipient et réservez-le au frais pendant 4 h. Egouttez la viande puis entourez chaque morceau d’1 tranche de bacon puis répartissez-les sur les brochettes. Faites cuire au barbecue ou au gril pendant 12 min, en les retournant régulièrement.

**Brochettes de dinde aux champignons** : x4

4 blancs de dinde assez charnus

1 poignée de pousses d’épinards, 12 champignons de Paris

jus de 1 citron

1 c. à s. de cannelle en poudre

Coupez les blancs de dinde en morceaux réguliers, mettez-les dans un plat creux avec le jus du citron, la cannelle. Remuez-les pour les enrober. Faites tremper pendant ce temps 4 brochettes en bois 30 min dans de l’eau froide pour éviter qu’elles ne brûlent à la cuisson. Égouttez les bouchées de dinde et enfilez-les sur les brochettes en alternant avec les champignons. Faites-les griller 10 min. au barbecue ou sous le gril du four.

**Brochettes de gambas**: x4

800 g de gambas crues surgelées

1 citron

1 petit bouquet de persil plat

2 gousses d'ail

Décortiquez les gambas décongelées, en gardant la queue. Pressez le citron. Mélangez-le à l'ail pressé, au persil ciselé, au sel et poivre. Arrosez les gambas de jus et laissez mariner 1 h avec les herbes. Ajoutez les gambas égouttées et mélangez. Piquez les gambas par 3 sur des brochettes et faites cuire au barbecue, 3 min de chaque côté.

**Sole et crevettes en brochettes** : x4

20 grosses crevettes cuites et décortiquées, 8 petits filets de sole

1 citron vert, 1 citron jaune

2 c. à s. de ketchup épicé, 1 c. à s. de sauce soja

Versez le ketchup et la sauce soja dans un saladier. Mélangez à la fourchette. Ajoutez les crevettes, mélangez et laissez mariner au frais. Épongez avec soin des filets de sole. Posez-les bien à plat sur une planche à découper. Sur chaque filet, posez 2 crevettes tête-bêche, puis roulez le filet de sole pour obtenir une sorte de paupiette. Découpez les 2 citrons en rondelles régulières. Prenez 4 brochettes en bois et, sur chacune d’elles, piquez 1 petite paupiette de sole, 2 rondelles de citron vert et jaune, 1 autre paupiette de sole et à nouveau du citron. Placez 1 crevette au bout de chaque brochette. Mettez une grande poêle antiadhésive à chauffer et faites-les cuire sans ajouter de matière grasse. Comptez 3 min de cuisson par face. Salez et poivrez.

**Brochettes de poulet à la sauce soja** : x1

1 escalope de poulet

2 c. à s. de soja

1 citron

Coupez une escalope de poulet en cubes. Mettez-les dans une assiette creuse avec 1 c. à s. de sauce soja et le jus d'1/2 citron, laissez mariner pendant 30 min. Enfilez-les sur de petites brochettes en bois. Chauffez 1 c. à s. de sauce soja dans un wok, faites-y revenir les brochettes de tous les côtés.

**Brochettes de poulet au sésame** : x4

1 à 2 gousses d'ail pressées

jus d'1/2 citron vert

1 pincée de piment, 4 pincées de coriandre moulue

4 blancs de poulet épais

2 c. à s. de sésame

Dans un plat creux, mélangez les gousses d’ail pressées, le jus de citron vert, le piment et la coriandre moulue. Coupez en cubes les blancs de poulet épais. Mélangez avec la marinade et laissez macérer 1 h. Mouillez des brochettes en bois et enfilez dessus les cubes de poulet. Salez. Parsemez-les de sésame et faites-les dorer sous le gril du four bien chaud, assez près des résistances, 2-3 min de chaque côté.

**Brochettes de bœuf à la coriandre** : x6

800 g de bœuf haché, 1 sachet pain RNPC, 2 œufs

1 bouquet de coriandre, 1 tige de citronnelle

2 échalotes, 1 gousse d’ail

Emincez finement la coriandre et la citronnelle. Epluchez les échalotes et la gousse d’ail, émincez-les. Faites griller le pain et réduisez-le en panure. Mélangez le bœuf haché avec les œufs, puis ajoutez tous les ingrédients, assaisonnez. Roulez des boulettes de la taille d’un gros cochonnet dans la paume des mains. Cuisez sur braises vives les boulettes en fonction de la cuisson souhaitée.

**Brochettes de lotte au bacon** : x4

800 g de queue de lotte, 16 fines tranches de bacon

2 petits oignons blancs

jus d'1/2 citron

1/2 c. à c. de cardamome en poudre

1 c. à s. d'origan séché, 8 feuilles de laurier

Pelez les oignons blancs et hachez-les finement. Ajoutez la cardamome, le jus de citron et l'origan. Mélangez bien. Dépouillez la lotte de sa peau noire si le poissonnier ne l'a déjà fait, ce qui est en général le cas. Rincez-la sous l'eau courante et épongez-la soigneusement. A l'aide d'un couteau tranchant, fendez la queue en deux, ôtez le cartilage central, puis découpez la chair en gros cubes réguliers de façon à obtenir 24 morceaux (6 par brochette). Mettez les morceaux de poisson dans la marinade et remuez longuement pour que tous les cubes soient imprégnés. Couvrez le saladier d'une feuille de papier d'aluminium et mettez au frais pendant 1 h. Mélangez souvent. Ne prolongez pas la marinade au-delà du temps indiqué car la combinaison du sel et du jus de citron provoquerait une cuisson du poisson. Composez les brochettes en alternant des morceaux de lotte égouttés, des tranches de bacon roulées sur elles-mêmes et des feuilles de laurier. Chauffez un gril de fonte ou allumez le gril du four. Faites cuire les brochettes environ 4 min de chaque côté.

**Brochettes de viande au citron vert** : x4

400 g de filet mignon de porc, 400 g de filet de dinde

1/2 c. à c. de baies de poivre mélangées, 1 pincée de piment, 1 clou de girofle

1 poivron vert

jus de 1 citron vert + 1/2 citron vert coupé en rondelles

1 cube de bouillon de volaille

1 gousse d’ail hachée

Délayez le cube de bouillon de volaille dans 15 cl d’eau chaude. Ajoutez l’ail haché, le jus de citron vert, les épices et les baies de poivre, puis battez le mélange à la fourchette. Ajoutez les rondelles de citron vert. Découpez le porc, la dinde et le poivron vert en petits cubes de même section. Enfilez-les sur 4 brochettes en bois en alternant les 2 viandes et le poivron.

Rangez les brochettes dans un plat creux et arrosez-les avec la marinade. Laissez-les macérer au réfrigérateur pendant 4 h, en les retournant de temps en temps. Préparez un [barbecue](http://www.femmeactuelle.fr/jardin/amenagement-jardin/barbecue-12658). Égouttez les brochettes en réservant la marinade, salez-les et poivrez-les, puis placez-les sur la grille, à une certaine hauteur, afin que les braises ne dessèchent pas la viande. Laissez-les cuire pendant 20 min, en les retournant régulièrement et en les arrosant avec la marinade, jusqu’à ce qu’elles soient bien dorées.

**Brochettes aux 3 saveurs** : x6

12 tranches de pain brioché RNPC, 10 crevettes roses

1 c. à s. de Martini blanc, 10 cl de crème liquide 0%

150 g de carré frais 0%

10 brins de ciboulette, 10 brins de persil

1 gousse d’ail

1 avocat bien mûr

1 citron vert

Dans une grande poêle, faites revenir les crevettes décortiquées sur feu vif, 2-3 min. Versez le Martini, retirez du feu et flambez. Lorsque les flammes sont éteintes, mixez les crevettes avec la crème liquide. Salez et poivrez. Dans un saladier, travaillez le fromage frais à la fourchette, en incorporant le persil et la ciboulette finement ciselés. Ajoutez l’ail pelé et pressé, salez et poivrez généreusement. Prélevez la pulpe de l’avocat. Ajoutez le jus et le zeste finement râpé du citron vert. Salez et poivrez. Travaillez à la fourchette ou au presse-purée, pour obtenir un guacamole homogène. Aplatissez au rouleau les tranches de pain de mie, puis retirez les croûtes. Tartinez 4 tranches avec la mousse aux crevettes, 4 tranches avec le guacamole, et 4 tranches avec le fromage frais aux herbes. Roulez serré, tranchez les extrémités puis coupez les rouleaux en tronçons de 2 à 3 cm. Piquez-les sur de grands piques en bois, en alternant les saveurs.

* 100ml crème 0% = 2 morceaux de sucre
* ½ avocat = 1 c. à s. d’huile

**Brochettes de porc** : x4

480 g de porc frais dans le filet, 10 tranches de bacon

1 verre à liqueur de calvados, 2 c. à s. de vinaigre de cidre

1 brin de thym, 1 feuille de laurier, 2 feuilles de sauge

Coupez la viande de porc en gros cubes et placez-les dans un plat creux. Mélangez le calvados et le vinaigre de cidre. Ajoutez le thym, le laurier et la sauge émiettés. Salez, poivrez et versez sur la viande. Couvrez d'une feuille d'aluminium et laissez alors mariner au moins 1 h au frais. Egouttez les morceaux de porc et enveloppez chacun d'entre eux dans 1/2 tranche de bacon. Embrochez-les. Gardez la marinade pour arroser les brochettes en cours de cuisson. Si vous utilisez un barbecue, préparez un bon lit de braises et attendez que la surface devienne grise, avant d'y placer les brochettes. Disposez la grille assez loin de la source de chaleur, afin que la cuisson ne soit pas trop vive. Si vous utilisez un gril électrique, réglez-le sur une température moyenne. Faites cuire les brochettes pendant 10 min sur une face, puis 5 min sur l'autre face. Badigeonnez-les en cours de cuisson avec la marinade.

* 1 verre d’alcool (1 fruit) = 4 morceaux de sucre

**Brochettes de poulet tandoori** : x4

4 blancs de poulet fermier, 4 sachets riz RNPC

4 c. à s. de pâte de curry tandoori (type Sharwood's)

2 yaourts natures brassés

1 gousse d'ail

1 citron vert

1 piment-oiseau

1 c. à c. de graines de cumin, 1 c. à c. de gingembre moulu, 1 c. à c. de graines de cardamome, 1 c. à c. de cannelle, 2 étoiles de badiane (ou anis étoilé)

coriandre et ciboulette

Coupez les blancs de poulet en morceaux. Arrosez-les de jus de citron. Mélangez aux yaourts la pâte de curry et l'ail pressé. Versez sur les morceaux de poulet. Laissez macérer 4 h au frais.

Egouttez les morceaux de poulet. Enfilez-les sur des brochettes en bois. Faites-les cuire 15 min sous le gril du four en les tournant et en les badigeonnant de beurre clarifié en cours de cuisson. Entre-temps, préparez le riz : faites revenir 1 min dans le piment écrasé avec les épices. Versez le riz. Mélangez. Mouillez avec 1,5 fois son volume d'eau bouillante salée. Couvrez, laissez cuire jusqu'à absorption du liquide. Salez et poivrez les brochettes. Servez avec le riz. Parsemez de coriandre et de ciboulette ciselées.

**Brochettes gambas et chorizo** : x4

12 grosses gambas crues, 4 sachets chorizo RNPC

12 pétales de tomates confites (mi-séchées)

½ citron

Retirez la tête des gambas. Décortiquez-les en laissant le dernier anneau de la queue. Arrosez-les d’un filet de jus de citron. Salez, poivrez et laissez mariner 15 min. Enfilez les rondelles de chorizo sur des brochettes en alternant avec les gambas et les pétales de tomates confites. Faites-les cuire 4-5 min à la plancha, en les tournant souvent.

**Brochettes de gambas marinées** : x4

10 gambas

2 gousses d'ail

jus de 2 citrons verts

2 c. à s. de persil plat ciselé

2 c. à c. de curcuma, 1 pincée de piment de Cayenne

Décortiquez les gambas et placez-les dans un plat creux. Préparez la marinade : pelez et écrasez l'ail. Dans un saladier, mélangez l'ail, le persil, le jus de citron, le curcuma, le piment de Cayenne. Salez et poivrez puis mélangez à nouveau. Versez la marinade sur les gambas, mélangez et réservez 4h au réfrigérateur. Enfilez les gambas sur des piques en bois. Faites dorer les brochettes à la plancha ou à la poêle environ 3-5 min.

**Brochettes de dinde tandoori** : x6

750 g d'escalopes de dinde

1 orange

2 c. à c. de cumin en poudre, 2 c. à c. d'épices tandoori

2 c. à s. d’huile

Étalez sur le plan de travail les escalopes entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Elles doivent être bien fines et d'épaisseur régulière. Détaillez-les en lanières et répartissez-les dans 2 grands bols. Zestez l'orange. Ajoutez dans le premier bol le zeste, le cumin, 1 c. à s. d’huile, salez, poivrez. Dans le deuxième bol, ajoutez les épices tandoori, 1 c. à s. d’huile, salez et poivrez. Mélangez soigneusement et laissez mariner 1 h au frais. Roulez chaque lamelle de dinde sur elle-même et enfilez-la sur un pique en bambou. Faites chauffer un grill en fonte, sans matière grasse. Grillez les brochettes 10 min en les retournant.

**Poulet musaken** : x8

1 poulet de 1,2 kg, 8 sachets pancke RNPC  
100 g de haricots verts, 250 g de tomates cerise  
2 oignons blancs, 2 gousses d'ail, 2 oignons rouges  
4 c. à c. de pesto, 4 c. à c. de tapenade, 4 c. à c. de harissa, 4 c. à c. de pâte de citron confit, 4 c. à c. de yaourt  
20 cl de bouillon de volaille, jus de 1 citron  
quelques brins de thym, quelques pincées de sumac, quelques feuilles de coriandre

Faites les pancakes comme indiqué pour en faire des crêpes. Faites rôtir le poulet au four à 180 °C (th. 6) pendant 1 h 45 à 2 h. Retirez-le du four et laissez-le refroidir avant de l’effilocher. Plongez les haricots verts 2 min dans de l’eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les sous l’eau froide. Faites chauffer sur feu doux une poêle, puis laissez-y confire les tomates cerise pendant 2 h avec du sel, du poivre et quelques brins de thym. Faites confire à part de la même façon les oignons blancs émincés et les gousses d’ail. Assaisonnez les oignons rouges émincés d’un peu de sel et de sumac, puis réservez. Étalez quelques traits de pesto, de tapenade, de harissa, de pâte de citron confit et de yaourt sur les crêpes préalablement réchauffées. Réchauffez le poulet effiloché avec les haricots verts, les tomates cerise, les oignons blancs et l’ail confits, le bouillon et le jus de citron. Rectifiez l’assaisonnement selon votre goût. Dressez la préparation sur les crêpes, parsemez d’oignons rouges au sumac et de coriandre.

**Dorade farcie** : x4

4 dorades en filets, 4 sachets riz RNPC, 100 g de bulots, 80 g de filet d'églefin  
5 belles tomates, 100 g d'aubergine  
1 oignon, 3 gousses d'ail, 1 gousse d'ail  
thym, laurier, 50 g de persil  
1 c. à c. de kari goss (mélange breton au curry)

Plongez les bulots dans de l’eau aromatisée (sel, poivre, thym, romarin, cumin, laurier) et faites cuire 20 min. Laissez refroidir dans le bouillon. Faites cuire le riz pendant 18 min dans 1 l d’eau bouillante salée. Mondez les tomates et taillez-les en petits dés. Récupérez les pépins pour faire une émulsion. Émincez l’oignon. Faites-en revenir la moitié avec l’ail. Ajoutez les dés de tomate, du thym et une feuille de laurier. Laissez cuire 10 min. Prélevez le jus de cuisson et réservez. Épluchez l’aubergine et taillez-la en petits dés. Faites-les revenir avec le reste de l’oignon, puis mélangez avec les tomates. Mixez le jus et les pépins de tomate, ajoutez le kari goss, versez cette émulsion dans le mélange de légumes et assaisonnez. Préparez la farce : décortiquez les bulots et hachez-les. Taillez le filet d’églefin en julienne. Hachez le persil, l’ail. Mélangez le tout et poivrez. Déposez un quart de la farce sur un filet de dorade, assaisonnez et recouvrez d’un second filet. Répétez l’opération et enfournez dans un plat 6 min à 180 °C (th. 6). Servez les filets aussitôt avec le riz et les légumes.

**Cheesecake aux courgettes** : x6

6 chips RNPC  
20 cl de crème liquide 0%  
250 g de ricotta, 150 g de feta  
2 courgettes cuites râpées, quelques feuilles de roquette  
1 zeste de citron  
4 branches de menthe

Déposez les chips dans un sac congélation et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie (ou mixez-les peu de temps afin d’obtenir de gros morceaux et non une poudre). Transvasez le mélange dans des emporte-pièce ronds jusqu’à mi-hauteur et tassez. Dans un second plat, fouettez la crème liquide et la ricotta jusqu’à obtenir une crème épaisse. Ajoutez ensuite la feta, les courgettes cuites et râpées le zeste de citron ainsi que la menthe grossièrement hachée. Salez et poivrez. Pochez la crème et remplissez le reste de l’emporte-pièce. Réservez les cheesecakes au réfrigérateur pendant 3 h. Parsemez les cheesecakes de quelques feuilles de roquette et servez.

* 100ml crème 0% = 2 morceaux de sucre
* 250g ricotta = 3 c. à s. d’huile et 2 morceaux de sucre
* 150g feta = 3 c. à s. + 1 c. à c. d’huile

**Sushi ball** : x1

1 sachet riz RNPC, 1 tranche de jambon blanc

concombre

coloration : jus de betterave pour du rose, curcuma pour du jaune

Dans un bol, mettez du film étirable. Faites cuire le riz comme indiqué. Une fois cuit, déposez-le dans le bol et ajoutez la coloration. Coupez un concombre en rondelles. Mettez au centre, du concombre et du jambon. Refermez en prenant les coins du film et façonnez une boule.

**Cupcake nuage** : x1

1 c. à s. de persillade

3 œufs

feuilles d’épinard fraiches

Dans des moules à muffins, déposez des feuilles d’épinard et faites cuire au four 5 min à 200°C. Battez les blancs d’œufs en neige et ajoutez la persillade. Mélangez. Déposez 1 c. à s. des blancs dans le moule sur les feuilles, en faisant un petit puit au milieu des blancs. Faites cuire au four 5 min à 220°C. Ajoutez les jaunes d’œuf dans le puit et saupoudrez de paprika, assaisonnez. Faites cuire au four 5 min à 220°C.

**Panini du soleil** : x2

1 aubergine cuite, 1 tomate rouge, 1 tomate jaune

1 mozzarella

240g de jambon de volaille

herbes de Provence

Coupez les tomates et la mozzarella en lamelles. Coupez l’aubergine dans sa longueur en 4 tranches semi-épaisse. Sur une tranche d’aubergine, étalez une tranche de jambon, la mozzarella, les herbes, les tomates et refermez par une autre tranche d’aubergine. Dans un grill à panini, déposez le sandwich d’aubergine et faites cuire à votre goût.

* 125g mozzarella = 2 c. à s. + 1c. à c. d’huile