



**EBOOK**  
**Spécial Noël**

*23 recettes*  
*Pour se régaler*  
*En famille !!*

**Amandine MUSSEAU - Diététicienne Nutritionniste**  
**Spécialisée en MicroNutrition & Naturopathie - ©**

# Préface

Les fêtes de fin d'année sont toujours un moment particulier avec une envie de se retrouver en famille ou entre amis.

Pour profiter de ce moment féérique, rempli de douceur et d'amour, nous vous avons concocté (avec une collègue diététicienne) un Ebook spécial Noël pour inonder vos papilles de plaisirs !!

Je vous souhaite de très bonne fêtes de fin d'année et j'ai hâte de vous retrouver l'année prochaine pour de nouveaux projets !

Prenez soin de vous !!

*Amandine*



A noter :

- Les droits à la propriété intellectuelle sur les supports contenus dans l'ouvrage appartiennent aux auteurs. Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à quiconque acquiert ou fait usage de l'ouvrage.
- Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les logos, les graphiques, les photos, les clips vidéo, les sons ou images), sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).
- Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par tous procédés, réservés pour tous pays.

# Table des matières

<b>LES AMUSES BOUCHES</b> .....	<b>4</b>
Bouchées de fromage de Brebis roulées aux tranches de poires fondantes .....	5
Tomates cerise au sésame .....	6
Canapés de pomme de terre .....	7
<b>LES ENTREES</b> .....	<b>8</b>
Couronne aux deux saumons à l'exotique .....	9
Verrines de foie gras et fruits secs .....	10
Soupe de châtaigne et céleri rave .....	11
Verrine saumon fumé mascarpone .....	12
<b>LES POISSONS</b> .....	<b>13</b>
Pavés de saumon à la moutarde & légumes .....	14
Filets de soles et juliennes sucrées/salées .....	15
Soufflé de poissons .....	16
<b>LES VIANDES</b> .....	<b>17</b>
Cocottes de potimarron au magret & son écrasé de pomme de terre .....	18
Pintade à la forestière .....	19
Gigot d'agneau épicés et embeurrée de chou .....	20
<b>LES DESSERTS</b> .....	<b>22</b>
Bûche au chocolat légère .....	23
Pain d'épices .....	24
Sablés de Noël .....	25
Coupes de fruits frais exotique .....	26
<b>PETITES DOUCEURS</b> .....	<b>27</b>
Rochers coco à la framboise .....	28
Rennes choco guimauve .....	29
Truffes au chocolat .....	30
<b>LES COCKTAILS SANS ALCOOL</b> .....	<b>31</b>
Virgin Sangria .....	32
Cocktail rouge rubis .....	33
Cocktail mousseux .....	34
<b>CONTACT</b> .....	<b>35</b>

~ 4 ~

# LES AMUSES BOUCHES



## Bouchées de fromage de Brebis roulées aux tranches de poires fondantes

### Pour 4 personnes :

- 2 poires
- 30g de beurre
- 1c à café de miel liquide
- 250g de fromage de brebis
- Poivre

### Préparation :

- Epluchez les poires
- Taillez-les en tranches fines
- Faites-les dorer 2 minutes dans une poêle dans le beurre vif
- Ajoutez le miel et laissez caraméliser
- Coupez le fromage de brebis en morceaux en cubes ou en bâtonnets
- Roulez les tranches de poires caramélisées autour et faites-les tenir avec une pique en bois.
- Donnez quelques tours de moulin à poivre avant de déguster

## Tomates cerise au sésame

### Pour 4 personnes

- 12 tomates cerise
- 150 g fromage frais
- Graines (pavot, sésame, lin...)
- Sel et poivre

### Préparation

- Mettez le fromage frais dans un bol
- Salez et poivrez puis travaillez à la fourchette pour mélanger.
- Enrobez chaque tomate cerise de fromage frais, puis rouler la bille obtenue entre vos mains pour lisser la pâte
- Réservez au frais 30 minutes
- Avant de servir, roulez les billes dans les graines à plusieurs reprises pour bien faire adhérer
- Servez sur des pics en bois

## Canapés de pomme de terre

### Pour 4 personnes :

#### Pour les canapés :

- 6 pommes de terre
- 18 crevettes roses
- 18 feuilles de basilic

#### Pour le pesto rouge :

- 10 tomates séchées
- 40g pignons de pin grillés
- 2 gousses d'ail
- 10 feuilles de basilic
- 30g de parmesan râpé
- 1c à s d'huile olive

### Préparation

- Epluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles assez épaisses
- Retirez les extrémités bombées
- Mettez-les à cuire pendant 10 à 15 minutes
- Égouttez-les et laissez-les refroidir
- Pour le pesto, coupez les tomates séchées en morceaux et placez-les dans un mixeur avec les autres ingrédients
- Mixez jusqu'à obtention d'une pâte homogène assez épaisse
- Déposez 1 c à café de pesto rouge sur les rondelles de pomme de terre
- Décortiquez les crevettes en laissant l'extrémité de la queue et placez sur le pesto.
- Décorez d'une petite feuille de basilic et servez sur une cuillère à amuse-bouche

~ 8 ~

# LES ENTREES



## Couronne aux deux saumons à l'exotique

### Pour 6 personnes :

- 1 pâte à pizza
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 petit pavé de saumon
- 3c à soupe huile olive
- 1 œuf
- 200g de fromage frais
- ½ avocat
- 1 citron
- ½ mangue
- 1 échalote
- ½ bouquet d'aneth
- 2c a soupe de baies roses
- 1/3 c à café graines de coriandre moulues
- Poivre

### Préparation :

- Coupez le pavé de saumon cru en tranches fines
- Déposez-les dans un plat creux de service avec des billes de mangue et d'avocat
- Battez l'huile dans un bol avec le jus du citron, les épices, l'aneth ciselé, l'échalote hachés
- Versez sur le saumon et les fruits. Parsemez de baies roses, filmez au contact et laissez mariner 15 min au frais
- Mixez le fromage frais avec 2 T de saumon fumé et le saumon cru égoutté
- Poivrez
- Placez dans une poche à douille cannelée. Réfrigérer le temps de faire les choux
- Préchauffez le four à 200°C (th 7)
- Déroulez la pâte à pizza et coupez-la en carrés de 5 cm
- Roulez chaque carré en boule.
- Placez-les en couronne sur la plaque du four tapissé d'un papier cuisson, en les espaçant de 0.5 cm
- Badigeonnez les choux d'œuf battu et faites-les cuire 15 min
- Laissez-les refroidir sur une grille
- Coupez délicatement le haut des choux avec un couteau à pain et retirez un peu de mie. Garnissez les choux de crème au saumon.
- Décorez-les avec le reste du saumon fumé en lanières, les billes de mangue et d'avocat
- Servez frais

## Verrines de foie gras et fruits secs

### Pour 4 verrines :

- 12 abricots secs
- 1c à soupe de sucre
- 100g de foie gras
- 30g de pistaches

### Préparation

- Réservez un abricot puis coupez le reste en morceaux
- Placez-les dans une casserole avec le sucre et 40ml d'eau
- Laissez cuire sur feu doux pendant 15 à 20 minutes jusqu'à l'obtention d'une compote
- Laissez refroidir
- Coupez le foie gras en morceaux, hachez les pistaches puis alternez les dans les verrines avec la compote d'abricots
- Formez de petites brochettes avec un morceau de foie gras et d'abricot sec
- Réservez au frais

## Soupe de châtaigne et céleri rave

### Pour 4 personnes :

- 400g de céleri rave
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 100 ml de crème fraîche (ou crème végétale)
- 300g de châtaignes pelées et cuites
- Sel poivre

### Préparation

- Lavez le céleri rave et coupez-le en cubes
- Epluchez l'oignon et émincez-le
- Pelez et dégermez les gousses d'ail
- Portez de l'eau à ébullition dans une casserole
- Plongez-y le céleri rave, l'oignon et l'ail
- Couvrez et laissez cuire à feu doux 15 minutes
- Ajoutez les châtaignes et poursuivez la cuisson 5 minutes
- Egouttez les légumes au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus de cuisson
- Mixez les légumes avec 8 louches de jus de cuisson
- Ajoutez la crème
- Salez et poivrez si besoin
- Mixez à nouveau, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire

## Verrine saumon fumé mascarpone

### Pour 6 personnes :

- 6 tranches de saumon fumé
- 100 g de mascarpone
- 100 g de fromage blanc
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 2 c. à café de jus de citron
- 1 pincée de curry en poudre
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
- Sel, poivre

### Préparation :

- Mélangez le mascarpone, le fromage blanc, la crème fraîche liquide et le jus de citron dans un saladier
- Ajoutez le curry en poudre et la ciboulette ciselée
- Salez et poivrez selon vos goûts puis mélangez bien
- Découpez les tranches de saumon fumé en fines lanières
- Déposez une couche de lanières de saumon fumé dans le fond des verrines
- Recouvrez avec une couche de crème au mascarpone puis une nouvelle couche de lanières de saumon fumé
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de lanières de saumon fumé
- Décorez les verrines au saumon et au mascarpone avec un peu de ciboulette ciselée puis placez-les au frais jusqu'à la dégustation
- Servez bien frais les verrines au saumon et au mascarpone à l'apéritif

~ 13 ~

# LES POISSONS



## Pavés de saumon à la moutarde & légumes

### Pour 4 personnes :

#### Pour le poisson :

- 4 pavés de saumon
- 1 citron
- 2 échalotes
- 20 cl (200ml) de crème liquide
- 1 c à soupe de moutarde
- 1 à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 c à soupe de vin blanc sec
- 20 g de beurre
- Sel et poivre

#### Pour l'accompagnement :

- 400g de pomme de terre
- 400g de brocoli
- 400g de chou-fleur

### Préparation :

- Préchauffez votre four à 210°C (th 7)
- Disposez les pavés de saumon dans un plat à four légèrement beurré
- Poivrez, parsemez d'une échalote hachée, arroser du jus d'un citron et d'une cuillère à soupe de vin blanc sec
- Ajoutez une noisette de beurre sur chaque pavé et enfournez pour 15 à 20 minutes (selon votre préférence de cuisson)

#### Préparation de la sauce :

- Dans une petite casserole, faites confire à feu doux la dernière échalote hachée finement avec le reste de vin blanc sec
- Quand il ne reste pratiquement plus de liquide dans la casserole, ajoutez la crème liquide et la moutarde
- Laissez réduire à feu doux jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse et nappe la cuillère.

#### Pour l'accompagnement :

- Coupez les pommes de terre en petits dés et détaillez le brocoli et chou-fleur en fleurette
- Faites-les précuire dans un grand volume d'eau bouillante
- Faites revenir les légumes et les pommes de terre avec un peu de beurre
- Servez le poisson nappé de sauce et accompagné des légumes

## Filets de soles et juliennes sucrées/salées

### Pour 2 personnes

- 2 soles
- 30 g de beurre
- 2 oranges bio
- 2 blancs de poireaux
- 1 carotte
- Sel, poivre
- 100g de riz mélangés

### Préparation :

- Avec un zesteur récupérez le zest des 2 oranges
- Pressez les oranges et réservez le jus
- Coupez en julienne les blancs de poireaux et la carotte
- Faites cuire à l'eau salée pendant 4 min.
- Refroidissez à l'eau fraîche et faites-les suer dans une poêle dans un peu de beurre
- Versez le jus d'orange dans une sauteuse assez large, sur feu vif
- Dès que le liquide frémit, ajoutez les soles préalablement salées et poivrées
- Laissez cuire environ 10 min et réservez-les sur un torchon.
- Passez le jus de cuisson au chinois et remettez-le à réduire jusqu'à réduction d'environ 2 c. à soupe de liquide
- Faites cuire le riz selon les indications du paquet
- Dressez les soles dans les assiettes sur un lit de légumes
- Ajoutez le riz cuit
- Réservez au chaud
- Terminez la sauce en rectifiant l'assaisonnement et en incorporant le restant du beurre par petits morceaux sans cesser de remuer
- Nappez les soles avec la sauce

## Soufflé de poissons

### Pour 4 personnes :

- 500 g de filet de poisson cuit (colin et saumon ou autre selon vos goûts)
- 4 petites tranches de pain (il peut être de la veille)
- 1 verre de lait tiède
- 20 g de beurre
- 4 œufs
- Sel et poivre

### Préparation

- Préchauffez votre four à 210°C (Th 7)
- Dans un grand saladier, mettez le pain et arrosez-le avec le lait tiède
- Ajoutez le poisson et écrasez le tout avec une fourchette
- Cassez les œufs et séparez le blanc du jaune
- Ajoutez les jaunes au mélange pain – poisson, puis salez, poivrez et mélangez bien
- Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement à la préparation au poisson
- Versez cette préparation dans un moule à souffler et enfournez au bain marie
- Laissez cuire 35 minutes
- Démoulez et servez
- Accompagnez d'une salade verte de saison

~ 17 ~

# LES VIANDES



## Cocottes de potimarron au magret & son écrasé de pomme de terre

### Pour 6 personnes

- 1 pâte feuilletée prête à dérouler
- 250 g de potimarron
- 150 g de magret fumé en tranches
- 200ml de crème liquide
- 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre
- 400g de pommes de terre
- 50g de beurre
- Persil

### Préparation

#### Pour l'écrasé de pomme de terre

- Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante environ 30min  
*Piquez-les avec un couteau si elle tombe du couteau, c'est qu'elles sont cuites, pendant la cuisson, on s'occupe du plat*

#### Pour les cocottes :

- Épluchez le potimarron et détaillez sa chair en petits dés
- Faites-les cuire 15 min à la vapeur
- Versez la crème dans une casserole et ajoutez les dés de potimarron
- Salez légèrement si besoin et poivrez
- Laissez réduire 10 minutes en mélangeant
- Répartissez le mélange dans les mini cocottes, puis recouvrez de tranches de magret
- Déroulez la pâte feuilletée et découpez-y des ronds légèrement plus grands que les mini cocottes
- Déposez-les sur les cocottes, puis soudez la pâte sur les bords en appuyant
- Dorez avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau et enfournez pour 10 à 15 min, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée
- Pelez et écrasez grossièrement au presse purée ou à la fourchette les pommes de terre cuites en y ajoutant le beurre

#### Le dressage :

- Dans une assiette, déposez la cocotte bien chaude
- Utilisez un emporte-pièce pour disposer la purée ou faites des quenelles avec des cuillères.
- Décorez la purée de persil frais et servez aussitôt

## Pintade à la forestière

### Pour 6 personnes

- 4 tranches de foie gras de canard
- 50 g de beurre doux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pintade de 1.2 kg environ
- 500 g d'asperges vertes
- 800 de cèpes
- 20 cl d'Armagnac ou de Whisky (selon vos préférences)
- 2 gousses d'ail
- ½ botte de persil haché
- 900g de marrons en conserve/bocaux/déjà cuit
- Sel et poivre du moulin

### Préparation

- Faites blanchir pendant 3 min les asperges vertes dans un grand volume d'eau salée
  - Égouttez-les et réservez-les jusqu'au dressage de vos assiettes
  - Dans une cocotte, faites fondre 30 g de beurre avec l'huile d'olive
  - Salez si besoin et poivrez la pintade
- Faites cuire la pintade dans la cocotte en fonte pendant 1 h
- Dans une poêle, faites fondre 20 g de beurre et faites revenir les cèpes
  - Ciselez le persil, pelez et coupez les gousses d'ail et ajoutez le tout aux cèpes
  - Ajoutez les marrons
  - Poursuivez la cuisson quelques minutes à feu doux et réservez au chaud jusqu'au moment de dresser vos assiettes
  - Lorsque la pintade est cuite, déposez-la sur un plat et couvrez-la de papier aluminium pour la maintenir au chaud
  - Dans la cocotte, déglacez le jus de cuisson à l'alcool
  - Faites revenir les tranches de foie gras de canard dans le jus de cuisson
  - Découpez la pintade
  - Disposez un morceau de pintade avec des asperges, des cèpes et des marrons
  - Servez nappé de sauce ou avec la sauce à part

## Gigot d'agneau épicés et embeurrée de chou

### Pour 6 personnes :

#### Pour la viande :

- 1.5 kg de gigot
- 4 pincées de piment
- 6 gousses d'ail
- 2 piments oiseau
- 6 étoiles de badiane
- 8 clous de girofle
- 2 bâtons de cannelle émiettés
- 4 c. à soupe de miel
- Sel et poivre

#### Pour l'accompagnement

- 800 g de pommes de terre (type BF 15)
- 1 petit chou vert
- 100 g de beurre
- Sel et poivre

### Préparation

#### Pour la viande :

- Pelez l'ail et coupez-le en fines lamelles
- Faites des entailles dans la chair du gigot pour y glisser les lamelles d'ail
- Ecrasez légèrement les clous de girofle et la badiane
- Hachez les piments, mélangez-les toutes les épices et le miel
- Salez si besoin et poivrez légèrement
- Tartinez le gigot de cette préparation et laissez mariner 12 heures en le retournant plusieurs fois pour ne pas qu'il sèche
- Préchauffez le four à 250°C (Th 8)
- Déposez le gigot dans un grand pat à four, côté bombé vers le bas
- Enfournez pour 20 min, retournez-le et prolongez la cuisson de 25 min à 210°C (th 7) pour obtenir une viande rosée
- À mi-cuisson, ajoutez quelques cuillerées d'eau chaude et arrosez fréquemment du jus formé pour rendre la viande bien tendre
- Laissez reposer 10 min le gigot à four éteint, déglacez le plat de quelques cuillerées à soupe d'eau bouillante en grattant les sucs de cuisson.
- Servez votre gigot d'agneau aux épices nappé de sa sauce

Pour l'embeurrée de chou :

- Enveloppez séparément les pommes de terre dans des feuilles de papier d'aluminium et enfournez-les avec le gigot pour 40 min environ
- Pendant ce temps, nettoyez le chou, détachez les feuilles, plongez-les dans un faitout d'eau bouillante salée et comptez 10 min de cuisson dès la reprise de l'ébullition
- Egouttez le chou, épongez-le et hachez-le finement au couteau
- Déballez les pommes de terre cuites, coupez-les en deux, prélevez la chair à la cuillère.
- Dans une casserole, travaillez à la fourchette, sur feu très doux, pommes de terre et chou, salez, poivrez et incorporez peu à peu le beurre pour obtenir une préparation homogène
- Servez chaud dans un emporte-pièce ou en faisant des quenelles

~ 22 ~

# LES DESSERTS



## Bûche au chocolat légère

### Pour 8 personnes :

#### Pour le biscuit :

- 125 g de sucre
- 125 g de farine
- 5 œufs

#### Pour l'appareil au chocolat allégé :

- 250 g de chocolat noir à 70% de cacao de préférence
- 250 g de crème liquide légère

### Préparation :

#### Préparation du biscuit :

- Préchauffez le four th. 6 (180°C)
- Dans des saladiers, séparez les blancs de jaunes d'œufs
- Montez les blancs en neige, à l'aide d'un batteur électrique, à vitesse rapide
- Dans un autre saladier, mélangez les jaunes, le sucre et la farine
- Incorporez les blancs délicatement en trois fois, tout en mélangeant
- Versez la préparation du biscuit sur une plaque recouverte de papier cuisson
- Enfournez sur une grille à mi-hauteur
- Faites cuire le biscuit pendant 10 min
- Préparez un moule à cake dans lequel vous appliquez une feuille de papier cuisson ou du film alimentaire, faites déborder le papier sur les bords
- Une fois cuit, roulez le biscuit sur lui-même et placez-le sur un plat ou dans le moule à cake que vous venez de préparer

#### Préparation de la ganache au chocolat :

- Faites bouillir la crème
- Hors du feu ajoutez le chocolat en morceau et mélangez
- L'appareil doit être lisse.

#### Pour le dressage :

- Déroulez le biscuit, étalez la moitié de la ganache et roulez-le
- Disposez l'autre partie de la ganache sur le biscuit et réservez 2h au réfrigérateur
- Démoulez la bûche légère au chocolat et disposez-la sur un plat
- Décorez-la, avant de servir

## Pain d'épices

### Pour 8 personnes :

- 250g de farine
- 150g de miel liquide
- 50g de sucre roux
- 10ml de crème liquide
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ cuillère mélange 4 épices
- ½ cuillère anis verts (épices)

### Préparation :

- Dans un robot, mélangez tous les ingrédients.
- Beurrez un moule et y verser le mélange.
- Faites cuire au four th.6 (170°C) pendant 45 min environ

## Sablés de Noël

### Pour une quinzaine de sablés :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre (salé)
- 125 g de sucre poudre
- 1 œuf
- 1/2 cuillère à café de levure chimique

### Préparation :

- Mélangez à la main, la farine et le beurre découpé en petits morceaux, jusqu'à obtenir un mélange homogène (faites le geste d'émietter)
- Ajoutez le sucre et la levure et mélangez
- Battez l'œuf en omelette et l'ajoutez
- Mélangez et malaxez à la main jusqu'à obtenir une pâte souple
- Laisser reposer 1/2 heure si on a le temps
- Sinon, abaissez la pâte sur environ 5 mm (de l'épaisseur dépendra le moelleux à la cuisson).
- Découpez avec les emporte-pièces ou avec un verre.
- Déposez sur un papier cuisson, dans un moule plat
- Enfournez pour 10 à 15 minutes selon l'épaisseur
- Les sablés doivent être juste dorés.

## Coupes de fruits frais exotique

### Pour 4 personnes

- 150 g d'ananas
- 150 g de mangue
- 150 g de kiwi
- 150 g de grenades

### Préparation

- Découpez tous les fruits en petit dès et mélangez
- Répartissez dans des verrines
- Gardez au frais avant le service

*Vous pouvez diviser les doses par 2 afin d'en faire des verrines qui accompagneront votre dessert*

# PETITES DOUCEURS



## Rochers coco à la framboise

### Pour une dizaine de rocher

- 3 blancs d'œufs
- 150g de noix de coco râpée
- 40g de sucre
- Une dizaine de framboises (fraîches ou surgelées selon la saison)

### Préparation :

- Préchauffez le four à 150°C (th 5)
- Dans un saladier, mélangez les 3 blancs d'œuf, le sucre et la noix de coco jusqu'à obtenir une pâte
- Prenez un peu de pâte dans votre main et façonnez une boule de la taille d'une grosse noix
- Faites un trou dans cette boule et ajoutez la framboise avant de refermer la boule

*Ici arrive la partie la plus « délicate » bien que non indispensable : le façonnage en forme de pyramide. C'est super galère, il faut de la patience pour que ça ressemble vraiment à une pyramide ... mais vous pouvez bien sûr faire l'impasse sur cette étape*

- Faites cuire environ 15 minutes à 150°C en surveillant régulièrement
- Les rochers sont cuits lorsqu'ils sont légèrement dorés. Dégustez avec une bonne tasse de thé

## Rennes choco guimauve

### Pour 4 rennes :

- 4 chamallows (pour la tête)
- 4 mini M&M's (pour le nez)
- 4 bretzel (pour les bois)
- 200 g de chocolat
- 4 yeux en sucre
- 4 pique en bois

### Préparation :

- Faites fondre le chocolat et le maintenir au chaud
- Plantez les chamallows sur la pique en bois, trempez-les dans le chocolat fondu
- Ajoutez les yeux du renne, le nez tant que le chocolat n'a pas figé
- Coupez les bretzels en deux et disposez-les sur le chamallow de manière à réaliser les oreilles

*Si vous avez du mal à faire tenir les oreilles, mettez votre renne au congélateur sur du papier sulfurisé pendant 3 minutes et disposez les oreilles en mettant un peu de chocolat fondu pour bien les coller*

- Piquez les rennes dans sur un support
- Attendre quelques instant pour les dégustez

## Truffes au chocolat

### Ingrédients pour 24 truffes :

#### Pour les truffes :

- 200 g de chocolat noir
- 8 cl de crème fraîche
- 20 g de beurre
- 40 g de pépites d'abricots
- 40 g de biscuits petits-beurre
- 1 pincée de sel

#### Enrobage

- 5 g de poudre de cacao et/ou 3 petits beurre mixés

### Préparation

- Faites fondre le chocolat
- Ajoutez la crème fraîche en 3 fois en mélangeant énergiquement
- Ajoutez les petits-beurre grossièrement hachés, une pointe de fleur de sel et mélangez
- Ajoutez les pépites d'abricots et mélangez
- Versez la préparation dans un moule à cake (10x23cm) et laissez durcir au frigo 2h
- Démoulez et coupez en carré (4 sur 8).
- Roulez les cubes (ou les boules) dans les petits-beurre finement moulus ou dans la poudre de cacao
- A consommer avec modération

~ 31 ~

# LES COCKTAILS SANS ALCOOL



## Virgin Sangria

### Pour 6 verres

- 1 banane
- 1 poire
- 2 oranges
- 1 citron
- 1 litres de jus de raisin
- 2 petites bouteilles de tonic
- Cannelle

### Préparation :

- Dans un saladier, faites macérer les fruits coupés et épluchés en petits morceaux
- Mouillez le tout avec le litre de raisin
- Mettre au frigo quelques heures.
- Au moment de servir, verser le tout dans un pichet ou saladier et ajoutez les deux petites bouteilles de tonic bien frais
- Ajoutez quelques pincées de cannelle

## Cocktail rouge rubis

### Pour 1 verre :

- 25ml d'infusion de fleur d'oranger froide
- 1 c à café de sirop de fraise
- 1 c à café de sirop de framboise
- 1 c à café de sirop de cassis
- Du sucre
- 1 c à soupe de sirop de citron/menthe

### Préparation :

- Dans une assiette à dessert mettre le sirop de citron/menthe
- Dans une autre assiette mettre du sucre
- Retourner le verre et le mettre dans le sirop de citron puis le sucre
- Dans un pichet mélanger les sirops restant et l'infusion bien froide
- Versez dans le verre en faisant attention de ne pas retirer le décor

## Cocktail mousseux

### Pour 6 verres :

- 500g de fraises surgelées
- 3c à soupe de sucre
- 150 ml de citron vert
- 350 ml de limonade

### Préparation :

- Faites décongeler les fraises
- Mettez-les dans un mixeur
- Ajoutez le jus des citrons verts et le sucre
- Mixez
- Versez la limonade et mixez de nouveau
- Réserver au frais jusqu'au moment de servir

~ 35 ~

## CONTACT

*Amandine Musseau*

11 rue du Général de Gaulle

59253 LA GORGUE

**06 64 52 68 15**

<https://www.clicrdv.com/amandine-musseau>

