

PIQUE-NIQUE A LA PLAGE



Quoi de plus agréable lors d'une belle journée d'été que de pique-niquer sur la plage en famille ? Et pour éviter le traditionnel et monotone jambon-beurre, le chef David Humbert des Tabliers Rouges, une entreprise familiale de traiteur et organisateur d'événements, vous propose quelques suggestions pour se régaler entre deux bains de mer. Salade fraîcheur, bagel ou crumble pour le dessert, on en salive d'avance...

SALADE FRAICHEUR DE RATTES*, AU PESTO, CREVETTES ET RADIS

PRÉPARATION : 20 minutes
CUISSON : 30 minutes



© ALEXANDRE HUMBERT

POUR 4 PERSONNES
250g de crevettes
décortiquées
500g de rattes*
300g de petits
pois frais
1/2 botte de radis

1 avocat
10 brins de ciboulette
2 œufs
1 C à soupe
d'huile d'olive
1 poignée de gros sel
Sel et poivre
du moulin

CUISEZ LES RATTES* à la vapeur.
ECOSSEZ LES PETITS POIS, pour les faire blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante salée.
FAITES CUIRE LES ŒUFS 10 minutes à l'eau bouillante et coupez-les en 2 après les avoir écaillés.
EPLUCHEZ LES RADIS et l'avocat pour les découper en fines tranches.
CUISEZ LES PETITS POIS 15 minutes dans l'eau bouillante avec du gros sel. Égouttez.
UNE FOIS LES RATTES* refroidies, découpez-les en lamelles dans un saladier. Ajoutez tous les légumes et mélangez.
DÉPOSEZ DESSUS CREVETTES et œufs durs, pour les arroser d'un filet d'huile d'olive. Salez légèrement.
RÉPARTISSEZ LA CIBOULETTE ciselée et donnez un dernier tour de moulin à poivre.

* pommes de terre

BAGEL DE DINDE, CREME ANCIENNE ET ROQUETTE

POUR 4 PERSONNE
4 bagels
2 blancs de dinde
4 C soupe de moutarde
ancienne
4 C soupe de crème
fraîche

1 C soupe d'huile d'olive
1 pincée de thym
1 C soupe de cerfeuil
1 C soupe d'estragon
1 C soupe de ciboulette
1/2 botte de radis
50g de roquette

PRÉPARATION : 10 minutes
CUISSON : 10 minutes

© ALEXANDRE HUMBERT



PRÉCHAUFFEZ le four thermostat 7.
PASSEZ LES BLANCS DE DINDE avec un filet d'huile d'olive et un peu de thym 10 minutes au four. Salez, poivrez.
A PART, CISELEZ très fin estragon et ciboulette pour les mélanger à la moutarde et à la crème.
COUPEZ LES BLANCS DE DINDE en aiguillettes pour les répartir dans les bagels coupés en deux et préalablement tartinés de la préparation crème moutarde sur les deux faces.
EMINCEZ FINEMENT les radis pour les répartir avec la roquette sur les aiguillettes de dinde.

CRUMBLE ABRICOTS ET AMANDES

PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 30 minutes

© ALEXANDRE HUMBERT



POUR 4 PERSONNES
Pour la pâte :
85g de farine
75g de beurre
65g de sucre
70g de poudre
d'amandes

1/4 cc de mélange
4 épices

Pour la garniture :
430g d'abricots frais
10g d'amandes
effilées

PRÉCHAUFFER LE FOUR thermostat 6.
COUPEZ LE BEURRE RAMOLLI en petits dés, mettez-les dans un grand saladier avec la farine, le sucre, la poudre d'amandes et les épices.
MÉLANGEZ LE TOUT avec les doigts pour obtenir une pâte semoule.
COUPEZ LES ABRICOTS en petits cubes.
BEURREZ LE PLAT avant de verser les abricots.
COUVREZ AVEC LA PÂTE, saupoudrez d'amandes effilées et enfournez pour 30 minutes environ.



© PHILIPPE BRUNEL

CES RECETTES SONT
PROPOSÉES PAR
David Humbert,
chef cuisinier chez



www.lestabliersrouges.fr