

Fiche Technique - Pièce Cocktail : Boeuf iodé aux fruits rouges

Informations générales

Nom de la recette : Boeuf iodé aux fruits rouges

Nombre de pièces : 10

Poids net par pièce : ~30g

Catégorie : Pièce cocktail froide / Terre & Mer

Saison recommandée : Printemps / Été

Ingrédients (pour 10 pièces)

Filet de boeuf : 200 g - 35,00 €/kg - 7,00 €

Tartare d'algues : 50 g - 18,00 €/kg - 0,90 €

Purée fruits rouges : 60 g - 10,00 €/kg - 0,60 €

Vinaigre framboise : 10 g - 8,00 €/L - 0,08 €

Huile iodée/sésame : 10 g - 12,00 €/L - 0,12 €

Assaisonnement/décor : QS - 0,60 €

Coût matière total estimé : ~9,30 €

Coût matière unitaire : ~0,93 € / pièce

Préparation

1. Mariner le boeuf : fines tranches, marinade huile iodée + vinaigre framboise.
2. Préparer la base : purée de fruits rouges + tartare d'algues.
3. Dressage : crème fruitée, bœuf, algues, herbes fraîches ou pickles.
4. Finition : spray iodé ou zeste de citron.

Allergènes

- Poisson (algues marines)
- Fruits à coque (si présents dans le décor)
- Sésame (si huile utilisée)

Fiche Technique - Cassolette Végétale

Cassolette : Caviar de patate douce, pois chiche, champignons, pickles d'oignons rouges, jus herbacé

Informations générales

Nom de la recette : Cassolette : Caviar de patate douce, pois chiche, champignons, pickles d'oignons rouges, jus herbacé

Nombre de portions : 10

Poids net par portion : ~80g

Catégorie : Plat végétal / Cassolette chaude

Saison recommandée : Automne / Hiver

Ingrédients (pour 10 cassolettes)

Patate douce : 400 g

Pois chiches cuits : 200 g

Champignons (type Paris ou shiitake) : 150 g

Pickles d'oignons rouges : 100 g

Bouillon végétal réduit : 150 g

Spiruline en poudre : 3 g

Herbes fraîches (persil, coriandre) : 10 g

Huile d'olive, sel, poivre : QS

Préparation

1. Cuire la patate douce, la mixer en purée lisse avec un filet d'huile d'olive.
2. Sauter les champignons rapidement pour qu'ils restent fermes.
3. Réchauffer les pois chiches et les mélanger aux champignons.
4. Réaliser un jus avec le bouillon réduit, les herbes hachées et la spiruline.
5. Dresser en verrine chaude : base patate douce, mélange pois-champignons, pickles, puis napper de jus.

Allergènes

- Aucun allergène majeur signalé (vérifier l'origine des pickles et bouillon)

Fiche Technique - Pièce Cocktail

Crackers de céréales, crème zaatar, betteraves rouges, cheddar irish whisky et pickles de cornichons

Informations générales

Nom de la recette : Crackers de céréales, crème zaatar, betteraves rouges, cheddar irish whisky et pickles de cornichons

Nombre de pièces : 10

Poids net par pièce : ~30g

Catégorie : Pièce cocktail

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 10 pièces)

Crackers de céréales : 10 pièces

Crème zaatar : 60 g

Betteraves rouges : 80 g

Cheddar affiné : 50 g

Pickles de cornichons : 30 g

Préparation

1. Préparer une crème au zaatar à base de fromage frais.
2. Tailler les betteraves en fines tranches et mariner légèrement.
3. Disposer la crème sur les crackers, ajouter les tranches de betterave.
4. Terminer avec des copeaux de cheddar et quelques pickles de cornichons.

Allergènes

- Gluten (crackers)
- Lait (cheddar, crème)
- Moutarde (zaatar)

Fiche Technique - Pièce Cocktail Sucrée **Boules protéines au chia, chocolat et Baie rose**

Informations générales

Nom de la recette : Boules protéines au chia, chocolat et Baie rose

Nombre de pièces : 10

Poids net par pièce : ~30g

Catégorie : Pièce cocktail sucrée

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 10 pièces)

Dattes Medjool : 120 g

Amandes : 100 g

Graines de chia : 20 g

Cacao en poudre : 30 g

Baies roses concassées : 5 g

Préparation

1. Mixer les dattes dénoyautées avec les amandes.
2. Ajouter le cacao, les baies roses et les graines de chia.
3. Former des boules de 20 g environ et rouler dans un peu de cacao ou sésame.
4. Réserver au frais avant dégustation.

Allergènes

- Fruits à coque (amandes)

Fiche Technique - Pièce Cocktail

Foccacia aux herbes de Provence, caviar d'aubergine fumée aux petits légumes croquants, tomates

Informations générales

Nom de la recette : Foccacia aux herbes de Provence, caviar d'aubergine fumée aux petits légumes croquants, tomates confites

Nombre de pièces : 10

Poids net par pièce : ~30g

Catégorie : Pièce cocktail

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 10 pièces)

Foccacia aux herbes : 10 portions

Caviar d'aubergine fumée : 100 g

Légumes croquants taillés : 80 g

Tomates confites : 50 g

Préparation

1. Couper la foccacia en petits carrés ou disques.
2. Étaler une couche de caviar d'aubergine fumée.
3. Ajouter les légumes croquants finement taillés et les tomates confites.
4. Finir avec un filet d'huile d'olive ou quelques herbes fraîches.

Allergènes

- Gluten (foccacia)
- Légumes (aubergine, possible sulfites selon origine)

Fiche Technique - Pièce Cocktail

Mini tourte de dinde au fromage de skyr

Informations générales

Nom de la recette : Mini tourte de dinde au fromage de skyr

Nombre de pièces : 10

Poids net par pièce : ~30g

Catégorie : Pièce cocktail

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 10 pièces)

Pâte brisée ou feuilletée : 250 g

Dinde hachée : 150 g

Skyr nature : 80 g

Œuf pour dorure : 1 unité

Préparation

1. Préparer une farce à base de dinde hachée et fromage skyr assaisonné.
2. Réaliser une pâte brisée ou feuilletée, détailler en petits cercles.
3. Garnir les fonds, refermer et dorer à l'œuf.
4. Cuire au four jusqu'à dorure parfaite.

Allergènes

- Lait (skyr)
- Gluten (pâte)
- Œuf (dorure)

Fiche Technique - Tapenade

Tapenade noire : Olives noires, poivre Sichuan, Harissa, ail, huile d'olive

Informations générales

Nom de la recette : Tapenade noire : Olives noires, poivre Sichuan, Harissa, ail, huile d'olive

Quantité préparée : 500g

Catégorie : Tartinable / Tapenade

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 500 g)

Olives noires dénoyautées : 300 g

Ail : 15 g

Harissa : 50 g

Huile d'olive : 120 g

Poivre de Sichuan : 3 g

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une pâte dense.
2. Ajuster avec un filet d'huile si la texture est trop compacte.
3. Conserver dans un bocal hermétique.

Allergènes

- Aucun allergène majeur signalé

Fiche Technique - Tapenade

Tapenade orange : Piquillos, ail rôti, amandes grillées, vinaigre

Informations générales

Nom de la recette : Tapenade orange : Piquillos, ail rôti, amandes grillées, vinaigre

Quantité préparée : 500g

Catégorie : Tartinable / Tapenade

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 500 g)

Piquillos : 250 g

Ail rôti : 30 g

Amandes grillées : 100 g

Huile d'olive : 80 g

Vinaigre de cidre : 40 g

Préparation

1. Mixer finement tous les ingrédients ensemble.
2. La texture doit rester légèrement texturée (ne pas trop lisser).
3. Conserver au frais dans une boîte hermétique.

Allergènes

- Fruits à coque (amandes)

Fiche Technique - Tapenade

Tapenade rouge : Tomates confites & Harissa

Informations générales

Nom de la recette : Tapenade rouge : Tomates confites & Harissa

Quantité préparée : 500g

Catégorie : Tartinable / Tapenade

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 500 g)

Tomates confites : 300 g

Harissa : 50 g

Ail : 10 g

Huile d'olive : 100 g

Vinaigre de vin rouge : 40 g

Préparation

1. Égoutter légèrement les tomates confites.
2. Mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à texture lisse ou légèrement granuleuse.
3. Rectifier l'assaisonnement et conserver au frais.

Allergènes

- Aucun allergène majeur signalé

Fiche Technique - Tapenade

Tapenade verte : Roquette, persil, câpres, ail, huile d'olive & balsamique

Informations générales

Nom de la recette : Tapenade verte : Roquette, persil, câpres, ail, huile d'olive & balsamique

Quantité préparée : 500g

Catégorie : Tartinable / Tapenade

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 500 g)

Roquette : 150 g

Persil plat : 100 g

Câpres : 40 g

Ail : 10 g

Huile d'olive : 150 g

Vinaigre balsamique : 50 g

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une pâte verte onctueuse.
2. Rectifier l'acidité selon goût et ajouter un peu d'eau si besoin pour lisser.
3. Conserver au frais en contenant hermétique.

Allergènes

- Aucun allergène majeur signalé

Fiche Technique - Tapenade

Tapenade violette : Igname violet, choux rouge, oignons rouges, lait de coco, cumin, coriandre

Informations générales

Nom de la recette : Tapenade violette : Igname violet, choux rouge, oignons rouges, lait de coco, cumin, coriandre

Quantité préparée : 500g

Catégorie : Tartinable / Tapenade

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 500 g)

Igname violet cuit : 200 g

Chou rouge cuit : 100 g

Oignons rouges cuits : 80 g

Lait de coco : 100 g

Cumin : 5 g

Coriandre fraîche : 15 g

Préparation

1. Cuire à la vapeur l'igname, le chou et les oignons.
2. Mixer ensemble avec le lait de coco, le cumin et la coriandre.
3. Ajuster l'assaisonnement, refroidir puis conserver en pot stérilisé.

Allergènes

- Aucun allergène majeur signalé

Fiche Technique - Pièce Cocktail

Thon roll : brioche beurrée garnie d'un mélange de thon et condiment œuf, pomme granny, sauce

Informations générales

Nom de la recette : Thon roll : brioche beurrée garnie d'un mélange de thon et condiment œuf, pomme granny, sauce aïoli safrané

Nombre de pièces : 10

Poids net par pièce : ~30g

Catégorie : Pièce cocktail

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 10 pièces)

Mini brioches : 10 pièces

Thon au naturel : 120 g

Œuf dur : 1 unité

Pomme granny : 50 g

Aïoli safrané : 40 g

Beurre doux : 30 g

Préparation

1. Préparer un mélange de thon émietté, œuf dur, mayonnaise, pomme granny râpée.
2. Ajouter l'aïoli safrané au mélange.
3. Couper les mini brioches et les beurrer légèrement.
4. Garnir avec le mélange et refermer comme un mini roll.

Allergènes

- Poisson (thon)
- Gluten (brioche)
- Œuf (condiment, aïoli)
- Lait (beurre)

Fiche Technique - Pièce Cocktail Sucrée

Tartelette Monochrome noire : crémeux au citron et gingembre, meringue au charbon végétal

Informations générales

Nom de la recette : Tartelette Monochrome noire : crémeux au citron et gingembre, meringue au charbon végétal

Nombre de pièces : 10

Poids net par pièce : ~30g

Catégorie : Pièce cocktail sucrée

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 10 pièces)

Pâte sucrée cacao : 120 g

Citron : 2 pièces

Gingembre frais : 10 g

Œufs : 2 pièces

Sucre : 80 g

Beurre : 80 g

Charbon végétal : 2 g

Préparation

1. Cuire les fonds de tartelettes en pâte sucrée cacao.
2. Réaliser un crémeux citron-gingembre : jus, zestes, œufs, sucre, cuisson à la nappe, monter au beurre.
3. Réaliser une meringue française avec charbon végétal.
4. Dresser le crémeux dans les fonds puis pocher la meringue et brûler au chalumeau.

Allergènes

- Gluten (pâte sucrée)
- Œuf
- Lait (beurre)

Fiche Technique - Pièce Cocktail Sucrée

Guimauve au sésame doré et gel d'Aloè Vera

Informations générales

Nom de la recette : Guimauve au sésame doré et gel d'Aloè Vera

Nombre de pièces : 10

Poids net par pièce : ~30g

Catégorie : Pièce cocktail sucrée

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 10 pièces)

Sucre : 150 g

Glucose : 50 g

Eau : 50 g

Blancs d'œufs : 2 unités

Gélatine : 6 g

Graines de sésame doré : 30 g

Gel d'aloè vera (maison ou prêt) : 50 g

Préparation

1. Cuire sucre, glucose et eau à 121°C.
2. Monter les blancs, ajouter le sirop chaud en filet.
3. Ajouter la gélatine fondue et continuer à fouetter jusqu'à tiédissement.
4. Couler dans un cadre, saupoudrer de sésame, couler du gel d'aloé vera en cœur ou en décor.

Allergènes

- Œuf (blancs)
- Sésame

Fiche Technique - Pièce Cocktail Sucrée

Mini cheese cake au beurre de cacahuètes

Informations générales

Nom de la recette : Mini cheese cake au beurre de cacahuètes

Nombre de pièces : 10

Poids net par pièce : ~30g

Catégorie : Pièce cocktail sucrée

Saison recommandée : Toutes saisons

Ingrédients (pour 10 pièces)

Base biscuit (type spéculoos) : 100 g

Beurre fondu : 40 g

Cream cheese : 150 g

Beurre de cacahuètes : 100 g

Sucre glace : 50 g

Crème liquide : 50 g

Préparation

1. Réduire les biscuits en poudre et les mélanger avec le beurre fondu.
2. Presser au fond des moules ou cercles pour créer la base.
3. Mélanger cream cheese, beurre de cacahuète, sucre glace et crème jusqu'à texture lisse.
4. Pocher sur la base biscuitée et réserver au froid.

Allergènes

- Lait (cream cheese, crème)
- Arachides (beurre de cacahuète)
- Gluten (biscuit)

Recette de Kéfir

Ingrédients pour 1 Litre de kéfir de fruits :

- 1 L d'eau (non chlorée) – eau minérale ou filtrée
- 3 cuillères à soupe de grains de kéfir de fruits (environ 30 à 40 g)
- 2 figues sèches (bio si possible, non traitées au dioxyde de soufre)
- 1/2 citron (en rondelles, bio de préférence)
- 2 cuillères à soupe de sucre (blanc ou roux, pas de miel ni édulcorants)

Matériel :

- Bocal en verre d'1,5 L (pour laisser de l'espace)
- Cuillère en bois ou plastique (éviter le métal)
- Passoire plastique (éviter le métal)
- Bouteille en verre à fermeture hermétique (pour la fermentation en bouteille)

Étapes de la préparation :

1. Préparer le mélange : ° Mettre les grains de kéfir dans le bocal. ° Ajouter le sucre, les figues et les rondelles de citron. ° Verser l'eau non chlorée. ° Mélanger doucement avec une cuillère en bois ou plastique.

2. Fermentation 1 (en bocal) : ° Couvrir le bocal avec un tissu propre ou une gaze + élastique (ne pas fermer hermétiquement). ° Laisser fermenter à température ambiante (20–25°C) pendant 24 à 48 heures. ▪ Plus il fait chaud, plus la fermentation est rapide. ▪ Lorsque les figues remontent à la surface, c'est souvent signe que c'est prêt.

3. Filtrer : ° Filtrer le liquide avec une passoire plastique. ° Récupérer les grains de kéfir pour une nouvelle production.

4. Fermentation 2 (en bouteille) (optionnel mais recommandé) : ° Verser le liquide filtré dans une bouteille en verre hermétique. ° Laisser à température ambiante pendant 12 à 24h pour développer l'effervescence. ° Ensuite, placer au réfrigérateur pour ralentir la fermentation.

Conservation :

Le kéfir se conserve 5 à 7 jours au frigo. Les grains se conservent dans un petit peu d'eau sucrée au frigo si vous faites une pause.

KOMBUCHA

Ingrédients pour 1 Litre de kombucha :

- 1 litre d'eau (non chlorée) – eau minérale ou filtrée
- 2 sachets de thé noir ou vert (ou 2 c. à café de thé en vrac) Le thé noir est le plus traditionnel, mais le thé vert donne une version plus douce.
- 70 à 100 g de sucre blanc (environ 6 à 8 c. à soupe)
- 1 SCOBY (Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast)
- 100 à 150 ml de kombucha déjà fermenté (appelé “starter”) C’est essentiel pour acidifier la préparation et éviter les contaminations.

Matériel :

- Bocal en verre d’1,5 L (pas de métal)
- Tissu fin ou gaze + élastique (pas de couvercle hermétique)
- Cuillère en bois ou plastique
- Passoire si thé en vrac
- Bouteille en verre hermétique pour la mise en bouteille

Étapes de la préparation :

1. Préparer le thé sucré • Faire bouillir 250 ml d’eau. • Infuser le thé pendant 10 minutes, puis retirer les sachets ou filtrer. • Ajouter le sucre et bien mélanger jusqu’à dissolution complète. • Ajouter les 750 ml d’eau froide pour refroidir le mélange à température ambiante.

2. Ajouter le SCOBY et le starter • Verser le thé sucré refroidi dans le bocal. • Ajouter le liquide starter (kombucha non pasteurisé). • Déposer délicatement le SCOBY à la surface (s’il coule, ce n’est pas grave).

3. Fermentation 1 (en bocal) • Couvrir le bocal avec un tissu/gaze et un élastique. • Laisser fermenter à température ambiante (20–25°C) à l’abri de la lumière directe pendant 7 à 10 jours.
◦ Goûte à partir du 6e jour : plus tu attends, plus le goût sera acide/ vinaigré. ◦ La durée dépend de la température et de ton goût personnel.

4. Filtrer et embouteiller : • Retirer le SCOBY avec des mains propres (le conserver avec un peu de kombucha). • Filtrer le kombucha dans une bouteille hermétique. • Optionnel : ajouter des fruits, jus, herbes ou épices pour aromatiser.

5. Fermentation 2 (en bouteille) (pour le pétillant) : • Laisser les bouteilles à température ambiante pendant 2 à 5 jours. • Attention à la pression : ouvrir chaque jour pour éviter les explosions. • Ensuite, réfrigérer pour stopper la fermentation.

Conservation :

Le kombucha embouteillé se garde au frigo pendant plusieurs semaines. Le SCOBY se conserve dans un “hôtel à SCOBY” (bocal avec un peu de kombucha) si tu ne refais pas une fournée tout de suite.