

## ZumbaPicnic, décembre 2012

### Bouchées de saumon, par ZumbaMag

---

#### INGREDIENTS

400g saumon  
1 blanc d'œuf  
1 bouquet d'aneth  
1 càs d'huile d'olive  
Poivre

Préchauffer votre four à 180°C.  
Couper le saumon en petits dés.  
Ciseler l'aneth.  
Mélanger dans un saladier : le saumon, l'aneth, l'huile d'olive et le blanc d'œuf. Poivrer.  
Déposer des petits tas de préparation sur une plaque anti-adhésive allant au four.  
Enfourner 18 minutes jusqu'à ce que les bouchées soient dorées.  
A servir chaud, tiède ou froid.

### Verrine Avocat-Crevettes, par Véro

---

#### INGREDIENTS

Avocat coupé en dés  
Crevettes  
Coriandre hachée  
Citron  
Sel, poivre

Disposer dans la verrine tous les ingrédients.

### Petits bâtons de légumes et leurs sauces légères, par ZumbaMag et ZumbaFab

---

#### INGREDIENTS

Toutes sortes de légumes :  
carottes, choux fleurs

Sauce allégée pour crudités :

- 1) 3 càs de fromage blanc + 1 de mayonnaise
- 2) Idem 1) + ketchup
- 3) 125 gr de fromage blanc ou yaourt+ ½ bouquet de ciboulette+ 3 ti oignons, sel-poivre, 1 càc de moutarde ancienne.

Tailler les légumes en bâtonnets ou à détailler.

Placer les sauces dans des bols pour faire trempette.

---

## Potage Poivrons-Mascarpone, par Valérie

---

### INGREDIENTS

1 gros oignon (ou 2 petits)  
+/- 1kg 200 de carottes  
1 grosse PDT  
3 ou 4 poivrons rouges  
150 à 200 g de mascarpone  
2 cubes de bouillon de poule  
sel-poivre  
persil (facultatif)

Faire revenir l'oignon coupé en morceau dans un peu d'huile.  
Après 3-4 minutes, ajouter les poivrons coupés en morceau.  
Faire encore revenir +/- 5 minutes.  
Faire bouillir +/- 1l d'eau  
Ajouter les carottes pelées et coupées en morceau et les 2 cubes de bouillon + sel et poivre.  
Rajouter de l'eau, si nécessaire, pour que tous les légumes soient couverts.

Faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient cuits (+/- 30 minutes).

Mixer la soupe, ajouter le mascarpone, et mixer à nouveau.

Si nécessaire (si la soupe est trop épaisse), rajouter un peu d'eau et rectifier l'assaisonnement.  
En option : parsemer du persil.

## Duo de Betterave-Chèvre, par Touquita

---

### INGREDIENTS

Pour la mousse de betterave :  
4 petites betteraves cuites  
1 cuillère à café de câpres au vinaigre  
1 càc de vinaigre balsamique  
2 càs d'huile d'olive  
2 càs de mascarpone  
2 càs de persil haché  
sel, poivre

Pour la mousse de chèvre :  
100g de chèvre frais  
50g de mascarpone  
1 càs d'huile d'olive  
2 càs de ciboulette hachée  
½ càc de cumin moulu  
poivre

Mixer tous les ingrédients de la mousse de betterave.  
Déposer dans des petites verrines (la moitié).  
Placer au frigo 30 minutes, recouvert de film alimentaire.  
Battre au fouet les ingrédients de la mousse de chèvre.  
Disposer sur la mousse de betterave une quantité de mousse de chèvre (à la poche si vous en avez).  
A réfrigérer jusqu'au moment de servir.  
Peut se préparer la veille.

## Salade fraîcheur, par Véro

---

### INGREDIENTS

Mélange de salade et roquette,  
Pomme coupée en dés  
Pignons de pin grillés  
Magret de canard fumé  
Ciboulette

Dresser la salade et l'assaisonner  
avec la sauce à la crème fraîche.

Pour la sauce : crème fraîche, 1 càs  
d'huile de noix, 3 càs de vinaigre de  
xeres, sel-poivre

## Plateau de Fromages, par Vivi

---

### INGREDIENTS

Prendre son caddie et choisir toutes  
sortes de fromages délicats :  
Tomme de Savoie, Comté fleuri,  
Crottin de Chavignol, Brie de  
Normandie, ...

Dresser avec élégance et  
raffinement sur un plateau à  
fromages.

## Mignardises aux fruits rouges, par ZumbaMag et ZumbaFab

---

### INGREDIENTS

1 galette -> 1 càs de fromage blanc  
maigre, 1 œuf, 1 càs de son de blé  
et 2 càs de son d'avoine à mélanger  
avec une pincé de sel.

Pour la ganache framboise :  
3 blanc d'œufs  
édulcorant (quantité->selon le  
goût)  
1 bol de framboises

Pour la crème vanille :  
1 œuf complet + 2 jaunes  
Edulcorant  
40g farine  
350ml de lait  
½ fiole arôme vanille

Faire des galettes de son :  
Cuire la préparation comme une  
crêpe dans une poêle à crêpe. (la  
consistance est plus épaisse qu'une  
crêpe et ne prend pas tout la place  
dans la poêle)

Laisser refroidir et découper des  
petits ronds dans la galette avec  
une forme.

Pour la ganache framboise :  
\*Monter 3 blanc d'œufs en neige  
avec de l'édulcorant  
\*Dégeler 1 bol de framboises et les  
écraser.  
\*Mélanger les blancs d'œufs en  
neige avec les framboises écrasées

Pour la crème vanille :  
C'est une crème pâtissière mais  
on a remplacé le sucre par de

---

l'édulcorant.

Blanchir les jaunes avec de l'édulcorant (selon le goût)  
Quand les jaunes d'œufs sont mélangés (blanchit) rajouter la farine.

Faire chauffer le lait avec la vanille jusqu'à ébullition.

Quand le lait arrive à ébullition, le retirer et le verser dans la préparation des jaunes d'œufs et mélanger énergiquement jusqu'à épaississement.

Laisse tout refroidir au frigo.

### **MONTAGE**

1 rond de la galette de son  
Par-dessus, un peu de crème vanille

1 rond de la galette de son  
Par-dessus de la ganache framboise

1 rond de la galette de son  
Disposer 1 framboise sur le montage avec quelques amandes effilées et saupoudrer d'édulcorant

---

## Délice au chocolat, par Perrine

---

### **INGREDIENTS**

100 g de chocolat noir  
75 g de beurre  
75 g de sucre  
25 gr de farine  
2 oeufs

Préchauffer votre four à 180°C.  
Ramollir le beurre et faire fondre le chocolat.  
Travailler le beurre à l'aide d'un batteur et ajouter le sucre tout en remuant jusqu'à ce que le mélange devienne léger et onctueux.  
Ajouter la farine et les oeufs en alternant.  
Terminer en incorporant le chocolat fondu.  
Mettre au four pendant 25-30 minutes.  
Régalez vous avec le délice de Perrine!

Retrouvez-nous sur :

<http://www.zumba-belgium.be>  
<http://jadorejadhere.canalblog.com>