



Finger food

Bouchées "fraîcheur" au chèvre



45 min 45 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

273

CALORIES

Étape 1

Préparation des bouchées à la tomate et à la sardine

- 1 Laver les tomates. Prélever un petit chapeau avec un couteau bien aiguisé puis creuser les tomates avec une petite cuillère à thé.
- 2 Retirer les arêtes des sardines. Les émietter dans un bol avec une cuillère à soupe de chèvre frais et la moutarde.
- 3 Farcir les tomates avec les rillettes de sardine. Poser les petits chapeaux dessus. Les réserver au réfrigérateur.
- 4 Pour faire tenir les tomates, mettre une pointe de chèvre frais sur l'assiette.

Étape 2

Préparation des boulettes de chèvre à la pistache

- 1 Concasser finement les pistaches au couteau. Les mettre dans une assiette.
- 2 Il ne faut pas mixer les pistaches. On obtiendrait une poudre alors qu'il convient d'avoir des éclats.
- 3 Prélever avec une cuillère à café des noix de chèvre frais. Les rouler dans la paume des mains.
- 4 Enrober les boulettes de chèvre de chapelure de pistache. Les réserver au réfrigérateur.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les tomates au chèvre

50 g **Chèvre frais**
12 **Tomate(s) cerise**
100 g **Sardine(s) à l'huile**
1 c. à café **Moutarde**

Ingrédients pour les roulés de jambon

2 tranche(s) **Jambon cuit**
50 g **Chèvre frais**
1 **Poivre Mignonette**

Ingrédients pour le concombre au saumon fumé

60 g **Concombre**
50 g **Chèvre frais**
2 tranche(s) **Saumon fumé**
1 c. à soupe **Graine(s)
germée(s)**

Ingrédients pour les boulettes aux pistaches

Étape 3

Préparation des roulés de jambon

50 g **Chèvre frais**
2 c. à soupe **Pistaches**

- 1 Disposer une tranche de jambon sur une natte en bambou ou un torchon.
- 2 Étaler une couche de chèvre frais (environ 2/3 mm).
- 3 Saupoudrer la moitié de poivre noir moulu dessus.
- 4 Rouler le jambon en pressant bien.
- 5 Procéder de la même façon avec l'autre tranche de jambon.
- 6 Couper des rondelles avec un couteau bien aiguisé. Les réserver au réfrigérateur.
- 7 Essuyer le couteau à chaque découpe pour un résultat plus propre.

Étape 4

Préparation des toasts de concombre au saumon fumé

- 1 Laver le concombre. Découper 2 rondelles par personne, ni trop fines ni trop épaisses (environ 3 mm).
- 2 Emincer finement le saumon fumé.
- 3 Le mettre dans un bol avec le chèvre frais. Travailler le mélange à la fourchette.
- 4 Prélever des petites boulettes de rillettes de saumon. Les déposer sur chaque rondelle de concombre et aplatir légèrement.
- 5 Décorer de graines germées. Réserver au réfrigérateur.

Étape 5

Dressage

- 1 Disposer toutes les bouchées sur une assiette. Servir bien frais.