



Marie laure Hamel Saumier

Marie qu'est ce qu'on mange ?

TOME 1 : nouvelle édition

Marie-Laure Hamel-Saumier

Marie, qu'est-ce qu'on mange ?

Tome 1

© Marie-Laure Hamel-Saumier, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-6675-5

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Je suis une employée de la grande distribution à VIDAUBAN et tous comme vous je connais forcément quelqu'un qui me dit : qu'est-ce qu'on mange ?

Et toujours à court d'idées de repas.

À force de parcourir les rayons à la recherche d'idées nouvelles j 'ai décider d'écrire mes propres recettes en m'inspirant des produits de saison, et des nouveaux produits pour que ce soit variées simples et pour toutes les occasions (viande, poissons, légumes.)

Je tiens à remercier mes collègues pour leur soutiens : SYLIE, CORALIE, HAIËTE et JIL le chef boucher pour ces conseils sur le choix des morceaux de viande.

VERRINE DE FÊTES

1 sachet de surimis rapé

1 pot de sauce cocktail

1 avocat bien mûre

Le jus d'1 citron jaune

Tomate cerises

1 citron vert

Bulot et crevettes

Sel et poivre

La veille dans un saladier mélanger le surimis la sauce cocktail et de la ciboulette et placer au frais.

Le lendemain mixer finement l'avocat pour qu'il n'y ai plus de morceaux. Ajouté un peu de jus de citron.

Dans une verrine faire une bonne couche d'avocat et par-dessus une couche du surimis mais surtout ne pas les mélanger, les couches doivent rester distinct.

TOAST DE RADIS À LA CRÈME

1 botte de radis

Ciboulette

1 grosse échalotte

1 petit pot de crème fraîche épaisse

2 pots de fromage blanc nature

Pain à toaster brioché

Laver les radis puis les couper en fines tranches.

Dans un saladier préparer à votre convenance (une cuillère de crème fraîche pour 2 cuillères de fromage blanc)

Ajouté du sel et du poivre ainsi que l'échalotte et la ciboulette. Ensuite tartiner les radis sur vos toasts.

(J'aime beaucoup cette recette car c'est original et bien frais).

TOAST DE TAPENADE NOIRE TRUFFE

1 bocal d'olive noire

Huile de truffe

Commencer par mixer les olives et ajouter quelques gouttes d'huiles de truffes.

(Goûter au fur et à mesure avant d'en ajouter de trop).

Toaster et placer au frais et sortir au dernier moment.