**Pour 24 portions de dégustation**

**Mardi 18 octobre**

**Groupe 1 : Smoothie banane/pomme/orange**

Ingrédients pour 4 personnes : Faire 6 fois

- 1 banane

- 1 orange

- 1 pomme

- 1 fond d’eau froide

- 1 cuillère à café de sucre en poudre

Préparation :

1. Coupez l'orange en deux et pressez le jus à l'aide d’un presse-agrume et versez le jus dans le blender.

2. Coupez la [pomme](https://www.cuisineactuelle.fr/recettes-de-cuisine/fruits/pomme) en lamelles et la [banane](https://www.cuisineactuelle.fr/recettes-de-cuisine/fruits/banane) en rondelles et ajoutez-les dans le blender.

3. Versez le sucre en poudre, versez un fond de verre d’eau jusqu’à hauteur des fruits puis mixez le tout.

4. Placez le verre au réfrigérateur avant de déguster.

**Groupe 2 : Wraps au thon, pois chiches et tomates**

Préparation de la mayonnaise :

Ingrédients pour les six fois :

- Un œuf

- Une cuillère à soupe de moutarde

- De l’huile

- Sel et poivre

- Assaisonnement pour salade

Préparation :

1. Dans un bol, mettez le jaune d’œuf avec 1 cuillère à soupe d'huile et la moutarde.

2. Au fouet manuel, mélangez en effectuant un mouvement de rotation afin de mêler la moutarde au jaune d’œuf. Tout en fouettant, ajoutez au fur et à mesure l'huile en filet. Continuez jusqu'à que l'huile soit bien incorporée.

3. Dès que le mélange s'épaissit, assaisonnez de sel, de poivre et de l’assaisonnement pour salade.

Préparation des Wraps au thon, pois chiches et tomates

Ingrédients pour 4 personnes : Faire 6 fois

- 1 Wrap

- Une grosse cuillère à soupe de mayonnaise

- 1/2 boîtes de thon de 120 g chacune, égoutté

- Quelques pois chiches pris dans une boîte de pois chiches de 540 ml, rincés et égouttés

- 4 tomates cerises coupées en quartiers

- 1/2 oignons verts émincés

- Deux feuilles de laitue

- Cure-dents

Préparation :

1. Ajoutez le thon égoutté à votre grosse cuillère de mayonnaise.

2. Lavez et séchez votre salade.

3. Coupez vos tomates cerises en quartiers et ajoutez-les au thon.

4. Rincez et égouttez les pois chiches et en prendre une cuillère à ajouter dans la préparation de thon.

5. Au centre de chaque wrap mettre les feuilles de laitue puis garnir avec la préparation de thon.

6. Replier le Wrap en le roulant. Maintenir avec des cure-dents et faire des rondelles de wrap.

7. Mettre au frais et dégustez.

**Groupe 3 : Rillettes de thon**

Préparation de la mayonnaise :

Ingrédients pour les trois fois :

- Un œuf

- Une cuillère à soupe de moutarde

- De l’huile

- Sel et poivre

Préparation :

1. Dans un bol, mettez le jaune d’œuf avec 1 cuillère à soupe d'huile et la moutarde.

2. Au fouet manuel, mélangez en effectuant un mouvement de rotation afin de mêler la moutarde au jaune d’œuf. Tout en fouettant, ajoutez au fur et à mesure l'huile en filet. Continuez jusqu'à que l'huile soit bien incorporée.

3. Dès que le mélange s'épaissit, assaisonnez de sel et de poivre.

Préparation de la rillettes :

Ingrédients pour 8 personnes : Faire trois fois

- 150 g de thon

- Trois cuillère à soupe de fromage blanc

- Une cuillère de mayonnaise.

- Un petit oignon

- Persil et ciboulette

- Sel et poivre

- Pain ou croutons

Préparation :

1. Egouttez le thon.

2. Dans un bol, mélangez à la fourchette le thon, le fromage blanc et la mayonnaise.

3. Emincer l’oignon et l’ajouter à votre préparation.

4. Saler, poivrer et ajouter les herbes aromatiques.

5. Disposer au frais jusqu’au moment de servir et accompagner de pain frais.

**Groupe 4 : Crème sans cuisson au citron et lait concentré.**

Ingrédients pour 12 personnes : Faire 2 fois

- 24 biscuits secs ronds

- 8 jus de citrons

- 190 g de fromage philadelphia

- 1 boîte de 390 g de lait concentré

Préparation :

1. Mélanger le jus de citron, le fromage et le lait concentré dans un saladier jusqu’à l’obtention d’un mélange homogène.

2. Placer un biscuit au fond du verre, verser une cuillère de crème puis mettre un biscuit et finir par une cuillère de crème.

3. Mettre au réfrigérateur et servir frais.

**Groupe 5 : Tiramisu**

Ingrédients pour 8 personnes : Faire trois fois

- 25 cL de café

- 20 biscuits cuillères

- 250 g de mascarpone

- 50 g de sucre semoule

- 3 œufs

- Cacao amer en poudre

Préparation :

1. Séparer les blancs des jaunes d’œufs. Blanchir les jaunes avec le sucre.

2. Détendre le mascarpone à la spatule puis l’ajouter aux jaunes d’œufs. Mélanger.

3. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à l'aide d'une maryse. Mélanger jusqu’à obtenir une préparation homogène.

4. Imbiber les biscuits cuillères en les trempant rapidement dans le café froid. 5. Dans des verres, alterner une couche de biscuits cuillères puis une couche de crème. Réitérer l’opération et placer au frais.

6. Avant de servir, saupoudrer de cacao amer.

**Jeudi 20 octobre**

**Groupe 1 : Roulé de concombre au jambon et gruyère**

Ingrédients pour 24 personnes :

- 4 concombres bien ferme

- 8 tranches de jambon

- 80 g de gruyère râpé

- 100 g de Saint Môret

Préparation :

1. Rincez le concombre et découpez de fines bandes dans la longueur à l’aide d’un économe. Posez les bandes côte à côte entre deux doubles épaisseurs de papier absorbant.

2. Placer les bandes sur un papier film en les chevauchant légèrement.

3. Recouvrir les bandes de Saint Môret.

4. Poser le jambon.

5. Parsemer de gruyère.

6. Enrouler délicatement en s’aidant du papier film.

7. Mettre au frigidaire.

8. Au moment de servir, enlever le papier film et découper des rondelles.

**Groupe 2 : Tapenade de tomate sur croutons**

Ingrédients pour 8 personnes : Faire trois fois

- Un petit bocal de tomates séchées dans l’huile

- Une grosse gousse d’ail

- Une cuillère à soupe de pignons de pin

- Pain ou croutons

Préparation :

1. Egouttez les tomates au-dessus d’un bol pour récupérer l’huile et réservez leur huile.

2. Pelez et ciselez finement la gousse d’ail.

3. Placez tous les ingrédients dans un mixeur.

4. Mixez jusqu’à l’obtention d’une pâte homogène.

5. Ajoutez progressivement l’huile des tomates tout en mixant.

6. Versez dans un petit ramequin et tartinez sur des croutons ou du pain.

7. Dégustez.

**Groupe 3 : Cheesecake sans cuisson aux speculoos**

Ingrédients pour 12 personnes : Faire deux fois

- 500 g de Philadelphia

- 250 g de spéculoos

- 125 g de sucre semoule

- 80 g de beurre fondu

- 25 cl de crème liquide

- 1 cuillère à café de vanille

Préparation :

1. Dans un sachet plastique, mettre les spéculoos et les réduire en miettes. Faire fondre le beurre aux micro-ondes dans un petit bol. Réserver un peu de miettes de spéculoos pour la décoration.

2. Mélanger les biscuits émiettés au beurre fondu, presser ce mélange dans des verrines, laisser refroidir tout en préparant le remplissage.

3. Mélanger le fromage philadelphia jusqu'à consistance crémeuse, y ajouter le sucre. Incorporer la cuillère à café de vanille.

4. Monter la crème en chantilly et l’ajouter à la préparation précédente.

5. Verser sur la base de biscuit et réfrigérer pendant au moins 1 heure.

6. Servir frais. Avant de servir soupoudrer des miettes de spéculoos.

**Groupe 4 : Œuf au plat en dessert**

Ingrédients pour 8 personnes : Faire trois fois

- Une boîte d’abricots

- Un pot de fromage blanc

- Une cuillère à soupe de sucre

- Un paquet de boudoirs

Préparation :

1. Tapisser le fond d'un plat de boudoirs, ne faire qu'une couche.

2. Sucrer le fromage blanc avec le sucre ou le miel, recouvrer les biscuits d'une couche de 2 à 3 cm.

3. Disposer quelques abricots, en les espaçant bien, pour qu'en coupant les parts, chacun est comme un œuf au plat dans son assiette !

3. Le placer au réfrigérateur pour le consolider