

MENU FÊTE DES PÈRES

Et si pour les fêtes des pères, vous concoctiez un menu qui fait « mâle » ? À la carte : une déclinaison de brochettes pour lui (et vous) faire plaisir.





MENU - FÊTE DES PÈRES -



BROCHETTE DE MELON & JAMBON CRU

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 2 melons
- 4 tranches de jambon de pays
- facultatif : un bouquet de basilic
- des billes de mozzarella

PRÉPARATION :

- Couper les melons en deux. Les vider de leurs pépins.
- A l'aide d'une cuillère parisienne, former de petites sphères.
(Si vous n'avez pas de cuillère parisienne, couper la chair du melon en gros dés.)
- Découper les tranches de jambon en longues lanières.
- Prendre des mini pics en bois pour brochette apéritive et planter successivement
une bille de melon et une lanière de jambon plissée en accordéon.
- Pour varier les plaisirs gustatifs, ajouter une feuille de basilic et/ou une bille de mozzarella.



MENU - FÊTE DES PÈRES -



BROCHETTE DE POULET TANDOORI

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 600 g de filet de poulet
- 100 ml de crème liquide légère
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c. à c. de gingembre frais râpé
- 2 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- épices tandoori en poudre
- un bouillon de volaille

PRÉPARATION :

- Préparer le bouillon de volaille.
- Détailler les filets de poulet en gros dés.
- Dans un grand saladier ou une cocotte, mélanger tous les ingrédients puis ajouter les dés de poulet et le bouillon de volaille. Laisser mariner au moins 1/2 heure.
- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Confectionner les brochettes de poulet. Les disposer sur la grille du four.
- Les faire cuire 8 à 10 min au four.

À savoir : accompagner ce plat de féculents (riz basmati) ou de légumes.



MENU - FÊTE DES PÈRES -



BROCHETTE DE FRUITS

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 1 banane
- 1 pomme
- 2 kiwis
- 6 fraises
- 1/2 ananas

PRÉPARATION :

- Éplucher l'ananas et les bananes.
- Peler les pommes et les kiwis.
- Ôter le cœur des kiwis.
- Procéder de la même façon pour l'ananas.
- Couper tous les fruits en dés de 3 cm.
- Enfiler les dés sur des piques en bois, en faisant alterner les couleurs.
- Placer les brochettes sur un plat couvert.
- Mettre au réfrigérateur et servir bien frais.

À savoir : les plus gourmands peuvent servir leur brochette avec du chocolat fondu.