

LES RECETTES PAS À PAS

PAR LES CHEFS EXTRAORDINAIRES



LES TARTINES SUÉDOISES DE
PAULINE



CHEFS
EXTRAORDINAIRES

POUR 2 PERSONNES



INGRÉDIENTS

1 ÉCHALOTE



1 CONCOMBRE



DE LA CIBOULETTE



1 CITRON VERT



DE L'HUILE D'OLIVE



DES OEUFS DE LOMPE



2 TRANCHES DE PAIN DE SEIGLE



DU ST MÔRET



2 TRANCHES DE SAUMON FUMÉ



QUELQUES FEUILLES DE ROQUETTE



USTENSILES

1 PLANCHE À DÉCOUPER



1 COUTEAU



3 BOLS



1 SALADIER



1 CUILLÈRE À SOUPE



1 RAPE



NE PAS
OUBLIER !

LORSQUE JE CUISINE, JE PENSE TOUJOURS À ...

1

ME LAVER LES MAINS AVANT DE
COMMENCER ET ENTRE CHAQUE
ÉTAPE



2

RANGER ET NETTOYER MON
PLAN DE TRAVAIL AU FUR ET À
MESURE DE LA RECETTE



3

LAVER MES FRUITS ET LÉGUMES
AVANT DE LES CUISINER



4

POSITIONNER MES MAINS EN
SÉCURITÉ QUAND JE COUPE UN
PRODUIT



5

FAIRE LA VAISSELLE À LA FIN
DE LA RECETTE



6

RANGER TOUS LES INGRÉDIENTS
DANS LES PLACARDS ET LE FRIGO
QUAND J'AI TERMINÉ



① LA PRÉPARATION

J'ÉPLUCHE L'ÉCHALOTE



PUIS JE LA DÉCOUPE EN PETITS MORCEAUX



ASTUCE

Pour apprendre à éplucher et découper une échalote, vous pouvez regarder l'astuce de Fabrice en [cliquant ici](#) (les oignons et les échalotes s'épluchent de la même façon)

LORSQUE J'AI DÉCOUPÉ TOUTE MON ÉCHALOTE, JE PEUX LA METTRE DANS UN BOL



JE CISÈLE ENSUITE LA CIBOULETTE



LORSQUE J'AI CISELÉ LA CIBOULETTE, JE LA METS À SON TOUR DANS UN AUTRE BOL



JE DÉCOUPE ENSUITE EN PETITS CUBES LE CONCOMBRE



LORSQUE J'AI DÉCOUPÉ LE CONCOMBRE, JE LE METS DANS LE TROISIÈME BOL



JE PRENDS LE SALADIER



JE VERSE DANS LE SALADIER 2 CUILLÈRES À SOUPE DE CONCOMBRE



JE VERSE ENSUITE 1 CUILLÈRE À SOUPE D'ÉCHALOTE



PUIS JE VERSE 1 CUILLÈRE À SOUPE DE CIBOULETTE



JE VERSE TOUT LE ST MORËT



PUIS JE MÉLANGE LE TOUT AVEC MA CUILLÈRE



J'AJOUTE ENSUITE LE POIVRE (UNE PINCÉE, OU 3 TOURS DE MOULIN À POIVRE)



(2) LE DRESSAGE

JE DISPOSE MES 2 TRANCHES DE PAIN DANS MON ASSIETTE



J'ÉTALE MON MÉLANGE DE ST MÔRET SUR CHAQUE TARTINE



JE DISPOSE ENSUITE LES 2 TRANCHES DE SAUMON FUMÉ SUR CHAQUE TARTINE



J'AJOUTE LES OEUF DE LOMPE. J'ÉTALE 1 CUILLÈRE SUR CHAQUE TARTINE



JE RAPE LE CITRON POUR AJOUTER UN PEU DE ZESTE



J'AJOUTE QUELQUES FEUILLES DE ROQUETTE (JE PEUX EN METTRE 6 PAR TARTINE PAR EXEMPLE)



J'AJOUTE UNE POIGNÉE DE CONCOMBRE QUE J'AI DÉCOUPÉ AU DÉBUT SUR CHAQUE TARTINE



JE VERSE UN FILET D'HUILE D'OLIVE



JE COUPE LE CITRON EN 2 EN METTANT MES MAINS EN SÉCURITÉ



JE PRESSE UNE PARTIE DU CITRON POUR VERSER QUELQUES GOUTTES SUR MES TARTINES



C'EST PRÊT !



ASTUCE

Puisque tu n'as pas utilisé tous les ingrédients que tu as découpé (échalote, concombre et ciboulette), tu peux les conserver au réfrigérateur pendant 2 jours, et les utiliser pour te faire une salade par exemple. Pense à mettre du film plastique sur tes bols avant de les placer au frais.



RANGEMENT ET VAISSELLE

JE RANGE ET NETTOIE MON PLAN
DE TRAVAIL



JE RANGE TOUS LES INGRÉDIENTS
DANS LES PLACARDS ET LE FRIGO



JE FAIS LA VAISSELLE



BON APPÉTIT !