






Recettes salades/mousses à tartiner

<p>Mousse de jambon</p>	
<p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 grammes de jambon cuit • 3 cuillères à soupe de ricotta, fromage cottage ou fromage blanc type petit-suisse • Ail en poudre • Romarin • Sel et poivre 	
<p>Préparation :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mixez le jambon, le fromage blanc et les herbes jusqu'à obtention d'une mousse. 2. Assaisonnez à votre convenance. 	
<p>Mousse de poulet</p>	
<p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 75 grammes de blanc de poulet • 3 cuillères à soupe de ricotta, fromage cottage ou fromage blanc type petit-suisse • 2 cuillères à soupe de ciboulette finement coupée • 1 soupçon d'ail en poudre • Sel et poivre 	
<p>Préparation :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mixez finement le poulet, le fromage blanc et les herbes jusqu'à obtention d'une mousse. 2. Assaisonnez à votre convenance. 	

<p>Salade de surimi</p>	
<p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 grammes de bâtonnets de surimi • 2 œufs moyens • 3 cuillères à soupe de ricotta, fromage cottage ou fromage blanc type petit-suisse • Persil • Sel et poivre 	
<p>Préparation :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites cuire des œufs durs. 2. Mixez finement les bâtonnets de surimi, les œufs et le persil. 3. Incorporez le fromage blanc jusqu'à obtention d'une salade/mousse onctueuse. 4. Assaisonnez à votre convenance. 	
<p>Mousse de truite</p>	
<p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 125 grammes de truite • 3 cuillères à soupe de ricotta, fromage cottage ou fromage blanc type petit-suisse • 1 cuillère à soupe d'eau • Sel et poivre 	
<p>Préparation :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mixez la truite, l'eau et le fromage blanc jusqu'à obtention d'une mousse. 2. Assaisonnez à votre convenance. 	

<p>Salade de crevettes</p>	
<p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 grammes de crevettes pelées • 2 œufs • 1 cuillère à soupe de mayonnaise (UNIQUEMENT mayonnaise D&L, bouchon mauve) • 2 cuillères à soupe de ricotta, fromage cottage ou fromage blanc type petit-suisse • Persil • Sel et poivre 	<p>Foto?</p>
<p>Préparation :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites cuire des œufs durs. 2. Mixez finement les crevettes, les œufs et le persil. 3. Incorporez le fromage blanc et la mayonnaise jusqu'à obtention d'une mousse onctueuse. 4. Assaisonnez à votre convenance. 	

<p>Salade de thon</p>	
<p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 boîte de thon dans son jus (± 160 grammes) • 1 cuillère à café de jus de thon • 2 cuillères à soupe de ricotta, fromage cottage ou fromage blanc type petit-suisse • 1 cuillère à soupe de yaourt maigre nature • Sel et poivre 	
<p>Préparation :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dans un saladier, mixez le thon, le fromage blanc et le yaourt 2. Si la salade est trop épaisse, allongez-la avec un peu de jus du thon en boîte. 3. Assaisonnez à votre convenance. 	