

## Recettes salades/mousses à tartiner

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

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

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

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

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