

## MENU PIQUE-NIQUE CHIC

### -Wraps de magret de canard fumé sauce framboise gingembre

2 tortillas de blé  
24 tranches de magrets de canard fumé  
10gr de noix de cajou  
1 pot de sauce framboise gingembre  
1/2 oignon rouge  
2 poignées de roquette  
1 mozzarella di Buffala  
Huile d'olive  
Sel et poivre du moulin

#### **Recette**

Emincez l'oignon rouge, coupez la mozzarella en tranches et concassez grossièrement les noix de cajou.

Etalez la sauce framboise gingembre sur les tortillas, ajoutez la roquette avec un filet d'huile d'olive, les oignons et les noix de cajou puis recouvrir de mozzarella et terminez avec le magret de canard, assaisonnez, roulez et coupez en deux en biseau.



### Salade de fusilli au thon blanc et poulpes et coeurs d'artichauts à la réglisse

200gr de Fusilli  
1 boîte de thon Blanc  
1 boîte de Poulpes  
1 pot d'artichauts à la réglisse  
1/2 botte de persil plat  
Huile d'olive  
1 citron pressé  
sel et poivre du moulin

#### **Recette**

Cuire les pâtes à votre goût et laissez refroidir. Hachez le persil plat, coupez les artichauts en 4 ou en 6 selon la taille.

Mélangez tous les ingrédients avec les pâtes et assaisonnez.



### Petits gâteaux au miel de bruyère et safran

3 oeufs  
100gr de sucre  
100gr de beurre fondu  
25gr de Miel de bruyère  
0,1gr de Safran bio  
125gr de yaourt nature (Type velouté)  
200gr de farine tamisée  
1 sachet de levure

### **Recette**

Préchauffez le four à 120°. Blanchir les oeufs (fouettez les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne plus blanc et beaucoup plus volumineux).

Ajoutez le miel et le safran puis incorporez le beurre et le yaourt en mélangeant énergiquement.

Ajoutez ensuite la levure et la farine.

Beurrez vos 4 petits moules individuels puis versez la pâte jusqu'aux 2/3, enfournez et laissez cuire environ 25mn.

Laissez refroidir.

### **LE CONTENU DU COFFRET Les 4 Gourmets**

- Une sauce Framboise-gingembre
- Un paquet de Fusilli
- Une conserve de thon blanc
- Une conserve de poulpes
- Un pot d'artichauts à la réglisse
- Un petit pot de miel de bruyère
- Un sachet de safran

### **VOTRE LISTE DE COURSES**

- 2 tortillas de blé
- 24 tranches de magrets de canard fumé
- 10gr de noix de cajou
- 1 oignon rouge
- 2 poignées de roquette
- 1 mozzarella di Buffala
- 1/2 botte de persil plat
- 1 citron