

● Boules aux herbes

Mise en place et préparation: env. 15 min

Levage: env. 30 min

Cuisson au four: env. 25 min

150 g de farine

$\frac{3}{4}$ de c. c. de sel, un peu de poivre

1 c. c. de levure sèche

1 c. s. de marjolaine et autant de romarin,
ciselés

1 $\frac{3}{4}$ dl d'eau tiède

1 c. s. d'huile d'olive

1. Bien mélanger dans un bol la farine et tous les autres ingrédients avec les crochets du batteur-mixeur (env. 1 min), laisser lever la pâte env. 30 min à température ambiante, verser dans le moule.

2. **Cuisson:** env. 25 min au milieu du four préchauffé à 200°C.

Pièce: 36 kcal, pro 1 g, glu 6 g, lip 1 g

● Variante: boules aux olives

Remplacer la marjolaine et le romarin par **1 c. s. de basilic** ciselé et **8 olives noires dénoyautées**, hachées finement.

BOULES ÉBOURIFFÉES

18 boules aux herbes

120 g de fromage frais nature bio

15 g de cresson

Découper un petit morceau dans chaque boule aux herbes, remplir de fromage frais, répartir le cresson, replacer le morceau de boule découpé, dresser sur un plat.

BOUQUET FLEURI

3 c. s. de vinaigre de vin blanc

4 c. s. d'huile de colza

2 bottes de radis, hachés finement (env. 150 g)

$\frac{1}{2}$ c. s. de ciboulette ou d'ail des ours, ciselés
sel, poivre, selon goût

18 boules aux herbes

2 c. s. de ciboulette ou d'ail des ours, ciselés

18 petits radis, coupés en forme de fleurs, trempés env. 1 h dans de l'eau glacée, égouttés

Mélanger le vinaigre, l'huile, les radis et la ciboulette, saler, poivrer, verser dans 18 verres d'env. 1 dl. Répartir les boules dessus, parsemer de ciboulette, poser les radis.

BROCHETTES À LA CAPRESE

18 tomates dattes

18 feuilles de basilic

18 mini-mozzarella

18 boules aux olives

18 brochettes en bois

Piquer les tomates, le basilic, la mozzarella et les boules sur les brochettes.

SANDWICH

COURGETTE-JAMBON CRU

pas illustré

$\frac{1}{2}$ c. s. de vinaigre

$\frac{1}{2}$ c. s. d'huile d'olive

$\frac{1}{4}$ de c. c. de sel, un peu de poivre

100 g de courgettes, en tranches
d'env. 3 mm, évent. coupées en deux

18 boules aux olives, coupées en deux

9 tranches de jambon cru, coupées
en deux

Mélanger le vinaigre et l'huile, saler, poivrer, ajouter les courgettes, mélanger, laisser macérer env. 30 minutes. Remplir les demi-boules de courgettes et de jambon cru, fixer évent. avec un cure-dents.



● Boules aux noix

Mise en place et préparation: env. 15 min

Cuisson au four: env. 25 min

- 150 g de farine bise
- 75 g de mélange de noix, hachées grossièrement
- $\frac{3}{4}$ de c. c. de poudre à lever
- $\frac{3}{4}$ de c. c. de sel, un peu de poivre

1 œuf

1 $\frac{1}{2}$ c. s. d'huile de noix ou d'olives

1 $\frac{1}{4}$ dl de lait

- Mélanger dans un bol la farine et tous les ingrédients jusqu'au poivre compris.
- Ajouter l'œuf, l'huile et le lait, mélanger. Verser la pâte dans le moule.
- Cuisson: env. 25 min au milieu du four pré-chauffé à 180°C.

Pièce: 74 kcal, pro 2 g, glu 7 g, lip 4 g

● Variante: boules au piment

Remplacer le mélange de noix par 75 g

d'amandes mondées moulues et

1 à 2 piments rouges épépinés, hachés finement.

SANDWICH AU ROQUEFORT pas illustré

- 150 g de roquefort ou de fromage frais
- 1 $\frac{1}{2}$ c. s. de lait
- 18 boules aux noix, coupées en deux
- $\frac{1}{2}$ poire, en petits quartiers, coupés en deux

Ecraser le fromage à la fourchette, mélanger avec le lait, répartir sur le côté coupé des boules. Répartir les quartiers de poire sur la moitié des demi-boules, placer le reste des demi-boules dessus, fixer évent. avec un cure-dents.

BROCHETTES DE CHAMPIGNONS

- 9 tranches de lard à rôtir, coupées en deux en largeur
- 18 champignons de Paris de taille moyenne
- $\frac{1}{4}$ de c. c. de sel, un peu de poivre
- 18 boules aux noix

Faire rissoler lentement le lard par portions dans une poêle antiadhésive, retirer, égoutter. Faire sauter les champignons en remuant env. 5 min dans la même poêle, saler, poivrer, piquer sur des cure-dents avec le lard et les boules aux noix.

MINI-CUPCAKES SALÉS pas illustré

- 18 boules au piment
- 18 caissettes en papier pour pralinés
- 125 g de fromage frais à l'ail et aux herbes (p. ex. Cantadou)
- 3 c. s. de lait
- 80 g de carottes, en fines lanières

Mettre les boules dans les caissettes en papier. Mélanger le Cantadou et le lait, mettre dans une poche à douille dentelée (\emptyset env. 9 mm), dresser sur les boules, décorer avec les carottes.

SANDWICHES À LA BETTERAVE ROUGE ET COTTAGE CHEESE

- 100 g de cottage cheese
- 100 g de betterave rouge cuite, râpée finement
- sel, poivre, selon goût
- 18 boules au piment, coupées en deux

Mélanger le cottage cheese et la betterave rouge, saler, poivrer, répartir sur la moitié des demi-boules, couvrir avec le reste des demi-boules, fixer évent. avec un cure-dents.

