AVEC ODETTE MORIN

pourleplaisirdupalais@hotmail.com www.journaldeprevost.ca

Petites bouchées apéritives

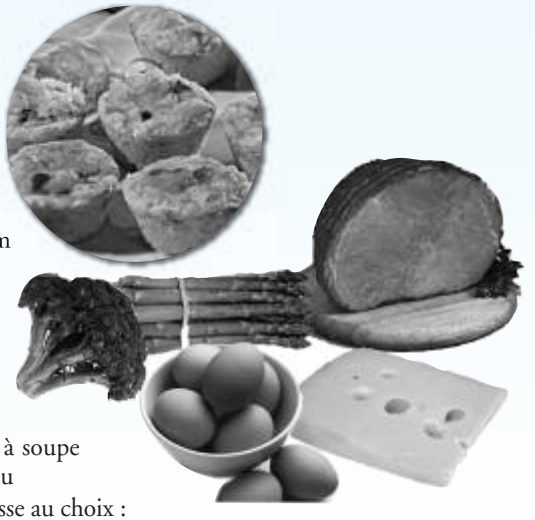
J'aime bien recevoir parents et amis pour une petite ou parfois, une grande bouffe, sauf qu'il m'arrive de sous-estimer l'ampleur de la tâche. Je manque toujours de temps ou d'idées au moment où quelques petites bouchées apéritives seraient bien appréciées.

Je n'arrive pas non plus à me résoudre à avoir recours aux bouchées du commerce. Elles sont parfois fort jolies, mais elles contiennent généralement trop de sel, de mauvais gras et des ingrédients aux noms relevant de la science-fiction! Alors, l'autre jour je me suis décidée à me rendre dans mon laboratoire secret pour tenter quelques expériences. J'ai eu l'idée saugrenue de faire des petites quiches sans croûte. En ajoutant de la farine à mon appareil, j'espérais qu'elles aient un peu de tenue. « Eurêka! » me suis-je écriée en mordant dans le fruit de mon labeur, une mini quiche aux asperges puis, aux poireaux, plus tard, aux champignons… Tout cela était très bon, mais mon expérience n'était pas terminée. Avant de crier victoire, il me restait à soumettre ces tendres bouchées à l'ultime épreuve : seraient-elles aussi bonnes après avoir subi les affres de la congélation ? Quelques jours plus tard, en proie à une petite fringale, j'ai pensé à mes petites bouchées. Je me suis emparée de quelques spécimens et c'est dans un four préchauffé à 350° F qu'elles se sont retrouvées encore congelées. Après une quinzaine de minutes, je les ai retirées du four et elles étaient aussi jolies qu'au premier jour. Ni leur goût, ni leur texture n'avaient changé! Alors, aujourd'hui c'est avec plaisir que je vous livre le fruit de mes expériences.

Servies à l'apéro ou dans le cadre d'un cocktail dînatoire, ces petites bouchées nourrissantes feront sensation et sauront faire patienter les plus affamés.

N.B. Ces bouchées peuvent passer 2 ou 3 mois dans le congélateur, si elles sont placées dans des sacs pour la congélation, dont l'on prendra soin d'enlever l'air à l'aide d'une paille. Pour la cuisson, j'ai utilisé un moule à mini muffins antiadhésif de 24 compartiments. Je l'ai légèrement vaporisé d'huile à cuisson (olive) quoique ce ne fût peut-être pas nécessaire. Si vous ne possédez qu'un seul moule, le reste du mélange peut fort bien attendre la fin de la première cuisson, vous n'aurez qu'à laisser tiédir le moule avant de le recharger. Si vous voulez utiliser des petites doublures de papier, vous devrez les vaporiser d'huile à cuisson pour qu'elles ne collent pas aux bouchées, car la recette de miniquiches ne contient aucun gras rajouté.

Je vous donne une recette de base dont vous n'aurez qu'à changer l'ingrédient principal et les aromates (fines herbes et épices) selon votre goût. Vous pouvez, aussi faire des mélanges : jambon/champignons, poireau/poivron, etc. Les légumes verts devront être préalablement blanchis 30 secondes, refroidis à l'eau froide et essorés avant d'être hachés, tandis que vous devrez faire tomber les poireaux (déjà hachés) à feu moyen/faible dans un peu d'huile (laissez-les refroidir avant usage). Si vous hachez le fromage après l'avoir râpé, vous obtiendrez un mélange plus homogène et vous aurez plus de facilité à remplir les petits compartiments de votre moule. J'ai utilisé une petite cuillère à crème glacée, je vous dis que ça vaut le « coût » !



Miniquiches sans croûte

(Donne environ 3 douzaines de bouchées)

Ingrédients

- Garniture au choix ou un mélange, 1 ¼ tasse (225 à 280 ml) : jambon, champignons, poireaux, asperges, brocoli, etc. Le tout en petits dés de 4 mm de côté
- Oignon ou échalote, 1 cuil. à soupe (15 ml) râpé ou haché très finement
- Persil frais, 1 cuil. à soupe (15 ml) haché menu
- Fromage râpé, 1 tasse au choix : cheddar, gruyère, emmenthal, etc.
- Œufs, 4 extra gros ou 5 gros
- Farine, 2/3 de tasse (150 ml)
- Poudre à pâte, 1 cuil. à thé (5 ml)
- Sel, ½ cuil. à thé (3 ml)
- Poivre au goût
- Fines herbes fraîches 1 cuil. à soupe (15 ml) hachées très finement ou séchées 1 cuil. à thé (5 ml) : cerfeuil, estragon, thym, sauge, etc. (ingrédient facultatif ou au choix)
- Épices, 1 cuil. à thé (5 ml) : poudre de cari, curcuma, paprika, etc. (ingrédient facultatif ou au choix)

Préparation : Préchauffez le four à 360° F, préparez vos moules en les vaporisant ou les badigeonnant légèrement d'huile ou de beurre. Dans un grand bol à mélanger, battez les œufs au fouet. Ajoutez petit à petit, la farine, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol, mélangez tous les autres ingrédients et incorporez-les au mélange d'œufs. Remplissez aux trois quarts les compartiments d'un moule à mini muffins à la petite cuillère ou en utilisant une petite cuillère à crème glacée. Laissez cuire les bouchées pendant 15 minutes, démoulez les dès leur sortie du four et laissez les refroidir complètement avant de les mettre au congélateur.

Réchauffez les bouchées encore congelées, sur une plaque de cuisson, dans le four à 350o F pendant 10 à 15 minutes.

Bon appétit !