



Collations

Mezzé avec les petits restes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour tremper et pimper

4 saucisses (chipolata ou merguez, coupées en morceaux)
100 grammes de feta (en dés)
300 grammes de pâtes (salade)
4 pains pita
1/2 botte de radis (en petits morceaux)
1/2 poivron rouge (en petits morceaux)
1/2 poivron jaune (en petits morceaux)
4 carottes (en petits morceaux)
fines herbes Provençales

Pour le tzatziki

150 grammes tzatziki
aneth (verse)

Pour le tarama

100 grammes scampi's (cuits et coupés en morceaux)
1 tranche de pain blanc (sans croûte)
100 millilitres huile de maïs
1 citron (le jus)
2 cuillères à soupe de lait
1 jaune d'oeuf
poivre
sel

Pour le houmous

200 grammes d'hummus (prêt à l'emploi)
1 pomme-grenade (les graines)
poudre de paprika
huile de sésame

Pour les wraps

150 grammes souvlaki (viande, finement coupée)
4 cuillères à soupe de mayonnaise (ou sauce cocktail)
100 grammes taboulé
2 wraps

Pour le guacamole

1 oignon rouge (ciselé)
2 avocats
1 citron vert (le jus)
poivre
sel

Vous le savez bien ... Toute une semaine à bien cuisiner, à la fin de la semaine il y a des petits restes en trop. Un demi-concombre, une carotte, une poignée de fines herbes, ... Dommage de jeter, mais qu'en faire ? Le plat Mezzé de SPAR est la solution ! Par exemple, préparez un savoureux tarama avec le reste des scampis ou un délicieux houmous avec des légumes frais en guise de trempette. Les restes n'ont jamais été aussi "picobello" !

Méthode de préparation

Tzatziki

Mettez le reste de tzatziki dans un petit plat et complétez-le avec de l'aneth.

Tarama

Cuisez d'abord les scampis puis coupez-les en morceaux. Trempez ensuite le pain dans le lait et mettez-le avec les scampis dans un mixer ou un robot culinaire. Ajoutez le jaune d'œuf pendant que le mixer tourne suivi de l'huile et du jus de citron. Salez et poivrez et laissez refroidir au frigo.

Houmous

Versez l'houmous dans un petit plat et complétez-le avec de l'huile de sésame, du paprika en poudre et des graines de grenade.

Wraps

Cuisez d'abord les souvlakis et coupez-les en morceaux. Tartinez ensuite les wraps avec de la mayonnaise ou de la sauce cocktail puis disposez les morceaux de souvlaki et le taboulé au milieu du wrap. Pliez les extrémités

vers l'intérieur puis roulez le wrap.

Guacamole

Écrasez l'avocat avec le jus de citron vert puis salez et poivrez. Complétez-le ensuite avec l'oignon rouge finement ciselé et des fines herbes fraîches.

Disposez les morceaux de chipolata et de merguez, la feta, le taboulé, la salade de pâtes et les scampis grillés dans de jolis petits plats. Enfin grillez les pains pita et servez vos invités. Bon appétit !

