



**Les meilleures combinaisons, joliment présentées**

**Ainsi vous réalisez le plat froid parfait**

**Été comme hiver, vous pouvez parfaitement servir un plat froid à l'une ou l'autre occasion. Agréable en terrasse avec des amis, facile lors d'une petite fête avec toute la famille (anniversaire) ou rafraîchissant après une belle journée d'été avec votre famille.**

Les combinaisons parfaites, les quantités et les techniques de présentation, vous les découvrez ici!

### **Quantités**

Comme il est aussi tentant d'acheter trop, jeter est aussi un vrai péché... C'est pourquoi faites le calcul à l'avance et tenez-vous aux portions suivantes:

- Pour **la viande** une portion standard est d'environ **150 g** par personne.
- Pour **le poisson** ce sera **200 g**.
- Pour **les fruits et légumes** (calculés ensemble) prévoyez au mieux **200 g** par personne.

Prévoyez bien sûr un peu de pain bien croquant pour accompagner ces délices! 1/3 de baguette par personne devrait certainement suffire. Servirez-vous plutôt des frites ou des pommes de terre cuites? Comptez alors environ 200 g par personne.



## Délicieuses combinaisons pour votre plat froid

De la charcuterie salée se combine délicieusement avec des figes, des poires et des fruits secs. Utilisez-vous aussi volontiers du fromage? Offrez à vos hôtes différentes sortes et variez de doux et à pâte molle à puissant et à pâte dure. Les chutneys, les pickles et les fruits (secs) sont toujours exquis et complètent votre plat.

Essayez autant que possible de faire des plats **sans sauce**. Cela présente mieux, se conserve plus longtemps, est plus joli et est idéal pour vos hôtes au régime. Présentez-les de préférence séparément dans un joli verre ou un beau petit plat.

Peut-être quelque chose d'autre? Expérimentez **les saveurs du monde** et terminez avec une touche grecque (avec du tarama coloré et du tzatziki), méditerranéenne (hummus) ou orientale (wasabi, sauce chili aigre-douce et gingembre).

Pas encore tout-à-fait certain(e)? Découvrez notre [plat froid classique](#) ou [notre nouveau plat froid](#): avec la préparation de A à Z! Naturellement vous pouvez toujours vous adresser à [votre détaillant SPAR](#) pour des conseils ou de l'inspiration.



## Préparer & présenter

Tout est choisi et il n'y a plus qu'à dresser? Commencez ainsi:

1. Le plus facile est de démarrer avec **les plus gros articles** et de terminer avec les ingrédients plus petits.
2. Faites en sorte que vos ingrédients humides (comme olives et fruits) soient toujours éloignés des secs (comme le pain) au **moyen de petits verres ou pots**. Vous pouvez aussi présenter les olives sur une feuille de salade iceberg, ou remplir un poivron évidé avec de la sauce.
3. Réservez la nourriture **le plus longtemps possible au frigo** : certainement en cas de temps chaud c'est d'une importance cruciale.



## Le top 5 de notre rédaction

Voici une délicieuse sélection de nos recettes, pour un plat froid réussi:

- [Mini tomate-crevettes](#)
- Melon avec jambon de Parme
- Mini boulettes avec moutarde en grains ou [avec sriracha](#)
- Oeufs farcis
- [Wraps roulés](#)



### **Idéal pour votre plat froid: le pain catalan!**

1. Coupez une baguette ou une ciabatta en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Aspergez-les d'un peu d'huile d'olive et grillez-les dans une poêle ou sous le gril. Dès qu'ils ont acquis une jolie couleur brun doré, retirez-les du gril.
2. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en deux. Frottez chaque gros toast avec un petit morceau d'ail. Coupez quelques tomates en deux et badigeonnez les toasts avec les fruits juteux.
3. Les fines herbes ne sont pas du tout nécessaires. Gardez-les tout simplement nature..

