



Le Bunny

Préparation pour 1 tranche : 10 min.

- ◆ 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie
- ◆ 3 ou 4 feuilles d'estragon
- ◆ 1 cuil. à soupe de mayonnaise
- ◆ 1 feuille de salade verte
- ◆ 1 tranche de blanc de poulet
- ◆ 1 carotte.

DÉCORATION : ◆ Quelques pincées de ras-el-hanout ◆ Du Saint Môret

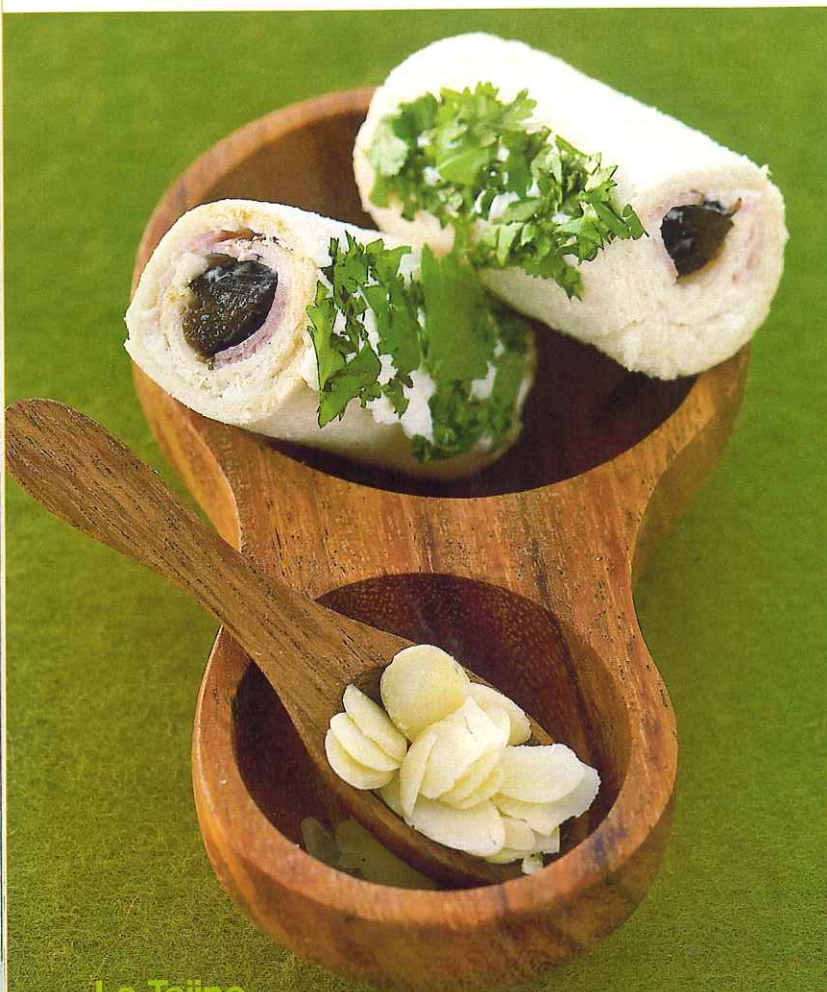
1. Ciselez l'estragon et incorporez-le à la mayonnaise. 2. Tartinez la mie d'une fine couche de cette sauce. Ajoutez sur le sandwich la feuille de salade verte et étalez une nouvelle fine couche de mayonnaise aromatisée. 3. Répétez l'opération avec la tranche de blanc de poulet. Réalisez un batonnet de carotte de la largeur de la mie, positionnez-le en haut de celle-ci et roulez. 4. Coupez à la taille souhaitée. 5. Mettez le ras-el-hanout dans une assiette plate. Sur le pourtour des bouchées, appliquez une petite bande de Saint Môret sur laquelle vous ferez adhérer du ras-el-hanout.

Le Dadin

Préparation pour 1 tranche : 10 min.

- ◆ 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie
 - ◆ 1 cuil. à soupe de mayonnaise
 - ◆ 1 feuille de salade verte
 - ◆ 1 tranche de jambon blanc
 - ◆ 2 minicœurs de palmier.
- DÉCORATION :
◆ Quelques brins de ciboulette

1. Tartinez la mie d'une fine couche de mayonnaise. 2. Placez sur le sandwich la feuille de salade et étalez une nouvelle couche de mayonnaise. Répétez l'opération avec la tranche de jambon. 3. Égouttez les minicœurs de palmier, alignez-les en haut de la mie et roulez. Coupez à la taille souhaitée. 4. Versez de l'eau bouillante sur les brins de ciboulette afin de les assouplir. Séchez-les, puis nouez-les autour des petits roulés. 5. Vous pouvez remplacer les minicœurs de palmier par un bâtonnet de concombre. De même, vous pouvez remplacer la feuille de salade par une toastinette à l'emmental.



Le Moussaka

Préparation pour 1 tranche : 10 min.

- ◆ 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie
- ◆ 2 cuil. à soupe de ricotta
- ◆ 1 cuil. à café de concentré de tomates
- ◆ 1 pincée de cannelle en poudre
- ◆ 1 pincée de noix de muscade
- ◆ 2 tranches de carpaccio de bœuf
- ◆ 1 aubergine
- ◆ 1 filet d'huile d'olive.

DÉCORATION : ◆ Quelques pincées de chapelure

1. Incorporez à la ricotta le concentré de tomates, la cannelle en poudre et la noix de muscade. 2. Tartinez la mie d'une fine couche de ce mélange. 3. Mettez les tranches de carpaccio de bœuf sur le sandwich et étalez une nouvelle fine couche de ricotta aromatisée. 4. Coupez une tranche épaisse d'aubergine et réalisez un bâtonnet de la largeur du pain. Faites-le poêler sur toutes les faces avec l'huile d'olive. Égouttez-le sur du papier absorbant, positionnez-le en haut du pain et roulez. Coupez à la taille souhaitée. 5. Sortez le beurre un peu à l'avance afin qu'il ramollisse. 6. Mettez la chapelure dans une assiette plate. Enduisez le pourtour des bouchées de beurre et roulez-les dans la chapelure.



Le Tajine

Préparation pour 1 tranche : 15 min.

- ◆ 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie
- ◆ 2 cuil. à soupe de ricotta
- ◆ 1 cuil. à café de miel
- ◆ 1 citron jaune
- ◆ 1 pincée de cannelle en poudre
- ◆ 1 pincée de gingembre en poudre
- ◆ 1 tranche de gigot d'agneau
- ◆ 2 pruneaux. DÉCORATION : ◆ quelques brins de coriandre
- ◆ Des amandes effilées
- ◆ Du Saint Môret

1. Incorporez à la ricotta le miel, un peu de jus de citron, la cannelle et le gingembre en poudre. 2. Tartinez la mie d'une fine couche de ce mélange. 3. Poêlez la tranche de gigot à sec dans une poêle

antiadhésive en laissant cuire 3 min de chaque côté. Laissez refroidir et reposez la viande 5 min. Tranchez de fines lamelles de viande et placez-les sur le sandwich. 4. Étalez par-dessus une nouvelle fine couche de mélange à base de fromage frais aromatisé. 5. Façonnez des morceaux de pruneaux afin de constituer un bâtonnet de la largeur du pain, alignez-les en haut de celui-ci et roulez. Coupez à la taille souhaitée. 6. Ciselez la coriandre et mélangez-la aux amandes effilées dans une assiette plate. 7. Enduisez le pourtour des bouchées de Saint Môret et roulez-les dans la coriandre et les amandes.

Le Broom

Préparation pour 1 tranche : 10 min.

◆ 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie ◆ Quelques brins de ciboulette ◆ 1 citron jaune ◆ 1 cuil. à soupe de mayonnaise ◆ 1 cuil. à soupe de thon au naturel en boîte ◆ 2 gouttes de Tabasco ◆ 1 poivron vert.

DÉCORATION : ◆ Des brins de ciboulette

◆ Du Saint Môret

1. Ciselez la ciboulette. Incorporez-la à la mayonnaise ainsi qu'un peu de jus de citron, les miettes de thon et le Tabasco. Tartinez la mie d'une fine couche de cette pâte.
2. Réalisez un bâtonnet de poivron vert de la largeur de la mie, positionnez-le en haut de celle-ci et roulez. Coupez à la taille souhaitée.
3. Ciselez la ciboulette et mettez-la dans une assiette plate. Étalez une fine couche de Saint Môret sur le pourtour des bouchées. Roulez-les ensuite dans la ciboulette ciselée.
4. Vous pouvez remplacer le thon en boîte par des sardines en boîte, ou le poivron par un bâtonnet d'avocat et du persil à la ciboulette.



Le Patsy

Préparation pour 1 tranche : 20 min.

◆ 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie ◆ 1 toastringette à l'emmental ◆ 1 cuil. à café de moutarde de Dijon ◆ 1 saucisse Knacki. DÉCORATION : ◆ Quelques brins de ciboulette

1. Tartinez la mie d'une fine couche de moutarde de Dijon. 2. Mettez la toastringette sur le sandwich et étalez une nouvelle fine

couche de moutarde. 3. Faites cuire la Knacki 5 min dans une petite casserole d'eau portée à ébullition. Laissez-la refroidir et sécher sur du papier absorbant. 4. Réalisez un bâtonnet de Knacki de la largeur du pain, positionnez-le en haut de celui-ci et roulez. 5. Coupez à la taille souhaitée. 6. Versez de l'eau bouillante sur les brins de ciboulette afin de les assouplir et nouez-les autour des bouchées.

LES PETITS ROULÉS DE THOMAS

À lire
Les Petits roulés de Thomas, de Thomas Clouet.
Photos: Éric Fénot.
Stylisme: Delphine Brunet, Hachette Pratique, 18 €.

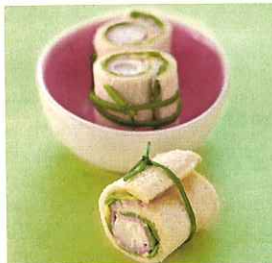
Liste des courses

À découper et à glisser dans votre sac pour acheter vos produits sans rien oublier. Pratique !



Le Bunny

- 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie
- 3 ou 4 feuilles d'estragon
- 1 cuil. à soupe de mayonnaise
- 1 feuille de salade verte
- 1 tranche de blanc de poulet
- 1 carotte
- Quelques pincées de ras-el-hanout
- Du Saint Môret



Le Dadin

- 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie
- 1 cuil. à soupe de mayonnaise
- 1 feuille de salade verte
- 1 tranche de jambon blanc
- 2 minicœurs de palmier.
- Quelques brins de ciboulette



Le Tajine

- 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie
- 2 cuil. à soupe de ricotta
- 1 cuil. à café de miel
- 1 citron jaune
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 tranche de gigot d'agneau
- 2 pruneaux
- Quelques brins de coriandre
- Amandes effilées
- Du Saint Môret



Le Moussaka

- 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie
- 2 cuil. à soupe de ricotta
- 1 cuil. à café de concentré de tomates
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 pincée de noix de muscade
- 2 tranches de carpaccio de bœuf
- 1 aubergine
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques pincées de chapelure



Le Patsy

- 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie
- 1 toastinette à l'emmental
- 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 1 saucisse Knacki
- Quelques brins de ciboulette



Le Broom

- 1 tranche de pain nature ou complet 100 % Mie
- Quelques brins de ciboulette
- 1 citron jaune
- 1 cuil. à soupe de mayonnaise
- 1 cuil. à soupe de thon au naturel en boîte
- 2 gouttes de Tabasco
- 1 poivron vert
- Des brins de ciboulette
- Du Saint Môret

bien!
sans vinaigre

QUELLE SALADE UTILISER POUR LES ROULES ?

Choisissez plutôt une variété à feuilles plates et/ou souples, comme la laitue, la feuille de chêne ou la romaine. Évitez la batavia et la frisée. Lors du montage du roulé, commencez toujours par la salade, elle sera ainsi recouverte par un autre ingrédient encore plus plat, comme, par exemple, une tranche de jambon, ce qui facilitera le roulage.

LES PRODUITS D'OCTOBRE

POISSONS

- Anchois ● Calmar
- Hareng ● Homard ● Huître
- Maquereau ● Sardine
- Sole ● Thon germon

FROMAGES

- Abondance ● Beaufort
- Brie de Meaux ou de Melun ● Camembert de Normandie ● Comté
- Époisses ● Maroilles
- Munster ● Salers

FRUITS

- Châtaigne ● Figue
- Poire (beurré-hardy, doyenné du comice, conférence)
- Pêche de vigne ● Raisin

LÉGUMES

- Aubergine ● Carotte
- Cèpe ● Épinard
- Girole ● Navet ● Pâtisson
- Potimarron ● Potiron