

Recettes et photographies de Frédérique Chartrand

TARTARE

les 30 recettes culte



les tout-petits de MARABOUT

TARTARE®
Fines Herbes

TARTARE®
Ail & Fines Herbes

TARTARE®
Ail & Fines Herbes

TARTARE®
Ail & Fines

Créé il y a près d'un demi siècle à la fromagerie de Marsac sur L'Isle en Dordogne, le célèbre fromage TARTARE®, intense et généreux, est issu d'un savoir-faire inimitable.

C'est un plaisir quotidien, qui se déguste en tartine en fin de repas ou lorsqu'on a une petite faim à n'importe quel moment de la journée.

TARTARE® s'adapte aussi à toutes vos envies et pour toutes les occasions (apéritif, déjeuner, dîner ou pique-nique). Revisitez les incontournables roulés de jambon et laissez vous surprendre par des recettes inédites et originales à partager en famille ou entre amis.

TARTARE® c'est le plaisir frais, intense et vrai d'un fromage à la texture onctueuse et au goût unique d'ail et de fines herbes fraîches.

TARTARE®
Fines Herbes

TARTARE®
Ail & Fines

TARTARE®
Fines Herbes

TARTARE®
Ail & Fines Herbes

TARTARE®
Ail & Fines Herbes

TARTARE®
Ail & Fines

Le petit livre

TARTARE®

Recettes & photographies de
FRÉDÉRIQUE CHARTRAND

MARABOUT

REMERCIEMENTS

Merci à l'équipe de Marabout pour sa confiance.

Merci à Allocha et Émile.

Merci à Léa pour son aide précieuse et son organisation impeccable.

Merci à Martine Petit pour le prêt de la vaisselle en raku.

www.frederiquechartrand.com

www.biorecettes.com

Avec la collaboration de TARTARE®.

Tous droits réservés. Toute reproduction ou utilisation de l'ouvrage sous quelque forme et par quelque moyen électronique, photocopie, enregistrement ou autre que ce soit est strictement interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Shopping : Frédérique Chartrand
Suivi éditorial : Marie-Ève Lebreton
Relecture : Véronique Dussidour
Mise en pages : Gérard Lamarche

© Hachette Livre (Marabout) 2012
ISBN : 978-2-501-08048-4
4114666

Dépôt légal : août 2012
Achevé d'imprimer en juillet 2012
sur les presses d'Impresia-Cayfosa en Espagne

SOMMAIRE

KIT DIPS	4
KIT TARTINES.....	6
KIT ROULÉS	8
KIT LÉGUMES.....	10

APÉRO-SNACKING

TZATZIKI REVISITÉ AU TARTARE®	12
SABLÉS AU POIVRE ROSE & TARTARE®	14
CIGARES DE TARTARE® & ZESTES DE CITRON ...	16
VERRINES AVOCAT, TRUITE & CHANTILLY DE TARTARE®	18
MADELEINES AU TARTARE®	20

ENTRÉES

GASPACHO DE CONCOMBRE À LA MENTHE & AU TARTARE®	22
CRÈME DE POIVRON ROUGE AU TARTARE® & SON LARD CROUSTILLANT	24
TOMATES MULTICOLORES, SAUCE AU TARTARE® ..	26
TARTELETTES DE MÂCHE, RADIS & TARTARE® ...	28
TERRINE DE TARTARE® AUX PETITS POIS & CAROTTES	30
SAMOSSAS À L'OSEILLE & AU TARTARE®	32
SALADE CAESAR & SAUCE AU TARTARE®	33

PLATS

SALADE AUX ŒUFS & SAUCE AU TARTARE®	34
QUICHE AUX LÉGUMES D'HIVER & TARTARE® ...	36
GRATIN DE GNOCCHIS AU VEAU & TARTARE® ..	38
PURÉE MOUSSELINE AU TARTARE®	40
PENNE AU PESTO DE TOMATES SÉCHÉES AU TARTARE®	41
PIZZA AUX LÉGUMES DE LA MÉDITERRANÉE & TARTARE®	42
RISOTTO D'ASPERGES AU TARTARE®	44
TATIN DE TOMATES CERISES AU TARTARE®	46

PIQUE-NIQUE

RISTE D'AUBERGINE AU TARTARE®	48
MINI CAKES DE COURGETTE AU TARTARE® ...	50
WRAPS DE SAUMON FUMÉ & TARTARE® AUX GRAINES GERMÉES	52
GRILLED CHEESE AUX POMMES & TARTARE® ...	54
SANDWICH FRAIS AU SURIMI, CONCOMBRE, CORIANDRE & TARTARE®	55
GÂTEAU ROUGE À LA BETTERAVE & TARTARE® ..	56

KIT DIPS

Les dips sont à servir avec de bons légumes frais de saison coupés en bâtonnets ou entiers, des gressins, des biscottes, des croûtons de pain... Un « apéro » rapido presto, ultra frais et savoureux. Ils accompagnent aussi très bien des grillades.

POUR 4 PERSONNES

DIP MANGUE, PIMENT OISEAU & TARTARE®

1 mangue bien mûre, 1 piment oiseau, 100 g de TARTARE® Ail & Fines Herbes, 3 cuillerées à soupe de fromage blanc, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 ou 3 pincées de piment doux en poudre (pour la couleur), ½ cuillerée à café de sel
Éplucher la mangue. Mixer la chair en purée. Couper le piment oiseau en petites rondelles et retirer les pépins pour un effet moins piquant. Mélanger le TARTARE® avec le fromage blanc et l'huile d'olive. Ajouter la purée de mangue, le piment oiseau, le piment doux en poudre et le sel. Mélanger.

DIP AUX HERBES D'ÉTÉ & TARTARE®

1 cuillerée à soupe de coriandre, 1 cuillerée à soupe de cerfeuil, 1 cuillerée à soupe de ciboulette, 100 g de TARTARE® Ail & Fines Herbes, 3 cuillerées à soupe de fromage blanc, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, ½ cuillerée à café de sel

Laver, effeuiller et hacher les herbes. Mélanger le TARTARE® avec le fromage blanc, l'huile d'olive et le sel. Ajouter les herbes hachées et mélanger.

DIP NOISETTE, ROQUETTE & TARTARE®

1 poignée de roquette, 2 cuillerées à soupe de noisettes, 100 g de TARTARE® Ail & Fines Herbes, 3 cuillerées à soupe de fromage blanc, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, ½ cuillerée à café de sel

Laver la roquette. Mixer la roquette avec les noisettes. Mélanger le TARTARE® avec le fromage blanc, l'huile d'olive et le sel. Ajouter la roquette et les noisettes mixées. Mélanger.



KIT TARTINES

Envie d'un déjeuner express, sain, nourrissant avec du Tartare®? Les tartines sont la solution idéale ! Voici quelques idées qui vous mettront à coup sûr l'eau à la bouche.

POUR 4 TARTINES

TARTINES DE POMMES DE TERRE, CIBOULETTE & TARTARE®

4 tranches de pain de campagne,
8 pommes de terre nouvelles, 4 cuillerées
à soupe de TARTARE® Ail & Fines Herbes,
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
4 cuillerées à soupe de ciboulette ciselée

Faire cuire 10 minutes les pommes de terre épluchées à l'eau. Les couper en fines tranches. Faire griller les tranches de pain. Préchauffer le four à 200 °C. Tartiner les tranches de TARTARE®. Répartir les tranches de pommes de terre puis arroser d'huile. Enfourner et laisser cuire 10 minutes. Parsemer de ciboulette ciselée.

TARTINES AU MAGRET DE CANARD FUMÉ, MIEL & TARTARE®

4 tranches de pain de campagne, 4 cuillerées
à soupe de TARTARE® Ail & Fines Herbes,
20 petites tranches de magret de canard
fumé, 4 cuillerées à café de miel

Faire griller les tranches de pain. Les tartiner de TARTARE® puis ajouter les tranches de magret et le miel.

BRUSCHETTA AU PESTO DE FRAISES & TARTARE®

4 tranches de pain de campagne,
250 g de fraises, 4 cuillerées à soupe
de persil frisé, 2 cuillerées à soupe d'huile
d'olive, 4 cuillerées à soupe de TARTARE®
Ail & Fines Herbes

Laver, équeuter et couper en petits dés les fraises. Hacher le persil. Mélanger les fraises avec le persil et l'huile d'olive. Faire griller les tranches de pain et les tartiner de TARTARE® puis ajouter le pesto de fraises au persil.



KIT ROULÉS

Faciles à préparer et à manger, les roulés font en plus leur petit effet sur les convives ! Aussi beaux à regarder qu'à dévorer !

POUR 8 ROULÉS

ROULÉS AU JAMBON BLANC & TARTARE®

100 g de farine de sarrasin, 1 œuf, 15 cl de lait, 2 tranches de jambon blanc, 1 ½ cuillerée à soupe de TARTARE® Ail & Fines Herbes, quelques feuilles d'estragon, beurre, sel

Mélanger la farine avec 2 pincées de sel. Faire un puits au centre et y casser l'œuf. Ajouter le lait petit à petit en fouettant. Dans une poêle, faire fondre 1 noix de beurre et verser 1 louche de pâte à crêpes. Faire dorer 3 à 4 minutes de chaque côté. Répéter l'opération. Sur chaque crêpe, déposer 1 tranche de jambon, recouvrir de TARTARE® et ajouter quelques feuilles d'estragon ciselées. Rouler et couper en tronçons de 1 cm.

ROULÉS AU SAUMON FUMÉ, ŒUFS DE LUMPS & TARTARE®

4 tranches de saumon fumé, 4 cuillerées à café de TARTARE® Ail & Fines Herbes, 4 cuillerées à soupe d'œufs de lumps (ou œufs de truite), 4 cuillerées à soupe d'aneth

Sur le bord de chaque tranche de saumon étaler 1 cuillerée à soupe de TARTARE® puis 1 cuillerée à café d'œufs de lumps et ajouter quelques feuilles d'aneth ciselées. Rouler et couper en tronçons de 1 à 2 cm.

ROULÉS AUX PRUNEAUX, SPECK & TARTARE®

8 tranches de speck pas trop fines (ou du jambon cru), 8 pruneaux moelleux, 8 cuillerées à café de TARTARE® Ail & Fines Herbes

Préchauffer le four à 220 °C. Dénoyer les pruneaux. Sur le bord de chaque tranche de speck, étaler 1 cuillerée à café de TARTARE®, déposer 1 pruneau, rouler et fixer avec un pic en bois. Enfourner et laisser cuire 10 minutes.



KIT LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES

LA FARCE AU TARTARE®

100 g de TARTARE® Ail & Fines Herbes,
1 gousse d'ail, 3 cuillerées à soupe d'huile
d'olive

Éplucher et hacher très finement la gousse
d'ail. Dans un bol, mélanger le TARTARE®
avec l'ail et l'huile d'olive. Réserver.

COURGETTES FARCIES AU TARTARE®

2 courgettes, farce au TARTARE®

Laver les courgettes puis les couper en
tronçons de 2 cm. Les évider à moitié
à l'aide d'une cuillère puis ajouter 1 cuillerée
à café de farce au TARTARE®. Enfourner
et laisser cuire 20 minutes à 200 °C. Faire
dorer sous le gril du four 5 minutes. Servir.

TOMATES CERISES FARCIES AU TARTARE®

16 tomates cerises, farce au TARTARE®

Laver les tomates cerises et ôter le
chapeau. Afin de les stabiliser, couper
1 fine tranche sur le dessous des tomates.
Les évider et ajouter 1 cuillerée à café de
farce au TARTARE®. Enfourner et laisser
cuire 10 minutes à 200 °C. Faire dorer sous
le gril du four 5 minutes. Servir.

CHAMPIGNONS FARCIS AU TARTARE®

16 champignons de Paris entiers,
farce au TARTARE®

Laver les champignons et ôter les pieds.
Ajouter 1 cuillerée à café de farce
au TARTARE®. Enfourner et laisser cuire
10 minutes à 200 °C. Faire dorer sous le gril
du four 5 minutes. Servir.



TZATZIKI REVISITÉ AU TARTARE®

10 MIN DE PRÉPARATION

POUR 4 PERSONNES

3 concombres

1 gousse d'ail

1 citron vert

100 g de fromage blanc

2 cuillérées à soupe
de coriandre fraîche

3 cuillérées à soupe
de TARTARE® Ail & Fines
Herbes

3 cuillérées à soupe
de fromage blanc

5 cl d'huile d'olive

½ cuillerée à café de
piment fort en poudre

½ cuillerée à café
de gros sel

1- Couper les concombres en deux dans le sens
de la longueur. Retirer les pépins. Râper grossièrement
les concombres.

2- Éplucher la gousse d'ail et la presser.

3- Prélever le zeste du citron vert, puis le presser pour
récupérer le jus.

4- Ciseler la coriandre.

5- Dans un saladier, mélanger le fromage blanc avec le
TARTARE®, l'huile d'olive, le piment et le sel jusqu'à obtenir
un mélange homogène. Ajouter le reste des ingrédients
et servir.



SABLÉS AU POIVRE ROSE & TARTARE®

15 MIN DE PRÉPARATION – 15 MIN DE CUISSON

POUR 15 SABLÉS

2 cuillerées à soupe
de poivre rose

180 g de farine blanche

2 ou 3 cuillerées à soupe
de jus de betterave

5 cuillerées à soupe
d'huile d'olive

100 g de TARTARE®
Ail & Fines Herbes
sel

1- Préchauffer le four à 200 °C.

2- Concasser le poivre rose.

3- Dans un saladier, mélanger la farine avec 1 cuillerée à soupe de sel et le poivre rose. Ajouter le jus de betterave, l'huile d'olive et former la pâte en boule.

4- Sur le plan de travail fariné, étaler la pâte sur 2 à 3 mm d'épaisseur. Découper les sablés à l'aide d'un emporte-pièce.

5- Mettre les sablés sur la plaque du four préalablement garnie de papier sulfurisé. Enfourner et laisser cuire 15 minutes. Laisser refroidir.

6- Déposer 1 cuillerée à café de TARTARE® sur la moitié des sablés puis refermer avec le reste des sablés.



CIGARES DE TARTARE® & ZESTES DE CITRON

20 MIN DE PRÉPARATION – 10 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES

3 ou 4 feuilles de pâte filo
(ou feuilles de brick)

4 cuillerées à soupe
de ciboulette ciselée

le zeste de 2 citrons
jaunes

150 g de TARTARE®
Ail & Fines Herbes
huile d'olive

1-Préchauffer le four à 210 °C.

2-Couper les feuilles de pâte filo en rectangles de 12 x 8 cm.
Superposer 5 ou 6 rectangles en les badigeonnant d'huile
d'olive à l'aide d'un pinceau. Répéter l'opération pour chaque
cigare.

3-Dans un bol, mélanger la ciboulette ciselée avec le zeste des
citrons et le TARTARE®.

4-Tartiner ce mélange sur les rectangles de pâte filo. Enrouler
délicatement.

5-Enfourner et laisser cuire 10 minutes. Retourner les cigares
à mi-cuisson.



VERRINES AVOCAT, TRUITE & CHANTILLY DE TARTARE®

25 MIN DE PRÉPARATION

POUR 4 PERSONNES

500 g de filets de truite
crue, sans la peau

3 échalotes

5 cl d'huile d'olive

2 avocats

25 cl de crème liquide
entière

1 cuillerée à soupe
de TARTARE® Ail & Fines
Herbes

quelques brins
de ciboulette pour
la décoration

fleur de sel

- 1- Retirer les parties blanches et les arêtes des filets de truite. Couper les filets en lanières puis en petits dés.
- 2- Éplucher et détailler les échalotes en petits dés.
- 3- Dans un bol, mélanger les dés d'échalotes avec les dés de truite et l'huile d'olive.
- 4- Récupérer la chair des avocats et la couper en dés.
- 5- Dans un saladier, mélanger la crème liquide et le TARTARE®. Fouetter jusqu'à obtenir une texture de chantilly.
- 6- Répartir dans 4 verrines les dés de truite et d'échalote puis les dés d'avocat. Ajouter la chantilly au TARTARE®, avec une poche à douille ou une cuillère, et 1 pincée de fleur de sel. Décorer avec 1 brin de ciboulette.



MADELEINES AU TARTARE®

10 MIN DE PRÉPARATION – 10 MIN DE CUISSON

POUR 10 MADELEINES

3 œufs

40 g de beurre salé

1 cuillerée à soupe
de TARTARE® Ail & Fines
Herbes

150 g de farine

1 cuillerée à café
de levure chimique
gros sel

1-Préchauffer le four à 180 °C.

2-Dans un saladier, fouetter les œufs jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

3-Dans une petite casserole, faire fondre à feu très doux le beurre et le TARTARE®. Verser sur les œufs tout en mélangeant.

4-Ajouter la farine, la levure chimique et 1 cuillerée à café de gros sel. Remuer pour obtenir un mélange homogène.

5-Verser la pâte dans des moules à madeleine préalablement beurrés et farinés.

6-Enfourner et laisser cuire 10 minutes. Pour les faire dorer davantage, les passer 5 minutes sous le gril à 200 °C.



GASPACHO DE CONCOMBRE À LA MENTHE & AU TARTARE®

15 MIN DE PRÉPARATION

POUR 4 PERSONNES

1 concombre
½ avocat
1 gousse d'ail
20 g de pain sec
2 cuillérées à soupe
de vinaigre de vieux vin
1 cuillérée à soupe
bombée de menthe
ciselée
1 cuillérée à soupe
bombée de persil haché
1 cuillérée à soupe
de TARTARE® Ail & Fines
Herbes
2 cuillérées à soupe
d'huile d'olive
½ cuillérée à café
de paprika

1-Éplucher le concombre et le couper en gros morceaux.
2-Récupérer la chair du demi-avocat et la couper en dés.
3-Éplucher l'ail.
4-Couper le pain en dés.
5-Mixer tous les ingrédients ensemble avec 10 cl d'eau jusqu'à
obtenir un mélange homogène. Servir bien frais, accompagné
de glaçons.



CRÈME DE POIVRON ROUGE AU TARTARE® & SON LARD CROUSTILLANT

15 MIN DE PRÉPARATION – 30 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES

2 poivrons
1 oignon
2 cm de gingembre frais
25 g de beurre doux
2 cuillères à soupe
d'huile d'olive
1 cuillère à soupe
de bouillon de poulet
1 cuillère à soupe
de TARTARE® Ail & Fines
Herbes
4 fines tranches
de poitrine de lard

- 1-Couper les poivrons en deux puis retirer les pépins et les parties blanches. Couper la chair en lanières.
- 2-Éplucher puis couper l'oignon et le gingembre en gros morceaux.
- 3-Dans une grande casserole, faire chauffer le beurre et l'huile puis ajouter les poivrons, l'oignon et le gingembre. Laisser cuire 10 minutes à feu doux. Mélanger régulièrement.
- 4-Ajouter 1 l d'eau et le bouillon de poulet. Porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes à feu moyen. Mettre hors du feu et ajouter le TARTARE®. Mixer finement.
- 5-Dans une grande poêle, faire griller les tranches de poitrine à feu vif.
- 6-Répartir la crème de poivron dans 4 verres, accompagnés chacun d'une tranche de lard.



TOMATES MULTICOLORES, SAUCE AU TARTARE®

20 MIN DE PRÉPARATION

POUR 4 PERSONNES

1 tomate rouge
1 tomate jaune
1 tomate verte
½ oignon rouge
15 olives vertes,
dénoyautées
8 petits cornichons
5 ou 6 feuilles de basilic
2 cuillerées à soupe
de câpres
3 cuillerées à soupe
de fromage blanc
3 cuillerées à soupe
d'huile d'olive
2 portions de TARTARE®
Ail & Fines Herbes

- 1- Couper les tomates en petits dés. Les déposer dans une passoire pour les égoutter.
- 2- Couper l'oignon, les olives et les cornichons en petits dés.
- 3- Hacher le basilic.
- 4- Dans un saladier, mélanger les dés de tomate, d'oignon, d'olives, des cornichons, les câpres et le basilic.
- 5- Dans un bol, fouetter le fromage blanc avec l'huile d'olive et le TARTARE®.
- 6- À l'aide d'un cercle en inox, monter les tartares de tomate dans 4 assiettes. Ajouter 1 couche de sauce au TARTARE® sur le dessus.



TARTELETTES DE MÂCHE, RADIS & TARTARE®

15 MIN DE PRÉPARATION – 10 MIN DE CUISSON

POUR 4 TARTELETTES

1 rouleau de pâte brisée
150 g de TARTARE®
Ail & Fines Herbes
8 radis roses
1 pomme
1 poignée de feuilles
de mâche

- 1-Préchauffer le four à 210 °C.
- 2-Dérouler la pâte brisée et laisser reposer 5 minutes à température ambiante.
- 3-Découper 4 cercles de pâte de la même taille que les moules à tartelette. Foncer les moules de pâte brisée. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette pour éviter que la pâte ne gonfle.
- 4-Enfourner et laisser cuire à blanc 10 minutes. Laisser refroidir 5 minutes.
- 5-Couper les radis en fines rondelles et couper la pomme en petits bâtonnets.
- 6-Répartir le TARTARE® dans les tartelettes puis ajouter les feuilles de mâche, les rondelles de radis et les bâtonnets de pomme.



TERRINE DE TARTARE® AUX PETITS POIS & CAROTTES

30 MIN DE PRÉPARATION – 15 MIN DE CUISSON – 4 H DE RÉFRIGÉRATION

POUR 1 TERRINE

1 courgette
2 carottes
20 cosses de petits pois
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cuillerée à soupe
d'huile d'olive
1 botte de ciboulette
1 botte de coriandre
1 cuillerée à café
de graines de fenouil
5 feuilles de gélatine
le jus de 2 citrons
1 cuillerée à café de sel
500 g de TARTARE®
Ail & Fines Herbes

1-Éplucher puis couper la courgette et les carottes en petits dés.
2-Écosser les petits pois.
3-Faire cuire séparément les légumes 10 minutes à la vapeur.
4-Éplucher puis émincer l'oignon et l'ail.
5-Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et l'ail émincés pendant 5 minutes.
6-Hacher la ciboulette et la coriandre.
7-Dans un grand bol, mélanger les légumes avec les herbes et les graines de fenouil.
8-Faire tremper les feuilles de gélatine 2 minutes dans un bol d'eau tiède. Bien les essorer du bout des doigts.
9-Dans une casserole, porter à ébullition 10 cl d'eau, le jus des citrons et la gélatine puis mettre hors du feu. Saler. Fouetter pour bien dissoudre la gélatine. Ajouter le TARTARE® et mélanger.
10-Verser ce mélange sur les légumes et les herbes. Remuer.
11-Verser dans 1 moule à cake et réserver 4 heures au réfrigérateur avant de servir.



SAMOSSAS À L'OSEILLE & AU TARTARE®

15 MIN DE PRÉPARATION - 15 MIN DE CUISSON

- 1- Faire tremper les morilles dans de l'eau chaude pour les réhydrater.
- 2- Éplucher et couper les oignons en dés. Dans une poêle, les faire revenir avec 1 cuillerée à café d'huile d'olive pendant 5 minutes.
- 3- Dans un bol, mixer les oignons, les morilles et les feuilles d'oseille, lavées et égouttées, avec le TARTARE® et le paprika.
- 4- Préchauffer le four à 200 °C.
- 5- Faire fondre le beurre au four à micro-ondes.
- 6- Couper les feuilles de brick en deux. Déposer un peu de garniture sur chaque demi-feuille de brick et plier pour former un triangle.
- 7- Les badigeonner de beurre fondu et les déposer sur la plaque du four. Enfourner et laisser cuire 10 minutes. Les retourner à mi-cuisson.

POUR 8 SAMOSSAS

6 grandes feuilles d'oseille (ou d'épinard)

8 morilles séchées (ou un autre champignon séché)

1 cuillerée à soupe de TARTARE® Ail & Fines Herbes

1 ou 2 pincées de paprika

huile d'olive

25 g de beurre

2 petits oignons

4 feuilles de brick

SALADE CAESAR & SAUCE AU TARTARE®

20 MIN DE PRÉPARATION - 20 MIN DE CUISSON

- 1- Préchauffer le four à 200 °C.
- 2- Couper le pain en dés puis les disposer sur la plaque du four. Ajouter 1 gousse d'ail pressée et 1 cuillerée à soupe d'huile. Enfourner et laisser cuire 15 minutes sous le grill.
- 3- Dans une poêle, faire cuire les blancs de poulet coupés en morceaux avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et dorés.
- 4- Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les œufs 5 minutes.
- 5- Dans un bol, mixer le jaune d'œuf restant avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, les anchois, le TARTARE®, la gousse d'ail restante épluchée et le jus de citron.
- 6- Dans un saladier, mélanger les feuilles de salade, les croûtons, le poulet, les œufs durs coupés en quatre, les olives et les câpres. Poivrer. Servir avec la sauce au TARTARE®.

POUR 4 PERSONNES

2 tranches de pain sec

2 blancs de poulet

4 œufs + 1 jaune

3 filets d'anchois

2 c. à s. de TARTARE®

Ail & Fines Herbes

2 gousses d'ail

le jus de ½ citron

2 œufs de sucre

1 vingtaine d'olives noires,
dénoyautées

2 c. à s. de câpres

huile d'olive

poivre noir



SALADE AUX ŒUFS & SAUCE AU TARTARE®

15 MIN DE PRÉPARATION – 20 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES

2 tranches de pain
de campagne

4 gousses d'ail

4 œufs

3 poignées de roquette

3 poignées de jeunes
pousses d'épinard

1 cuillerée à soupe
de TARTARE® Ail & Fines
Herbes

10 cl de crème entière
liquide

1 cuillerée à soupe
de vinaigre de vin vieux
huile d'olive

1- Préchauffer le four à 220 °C.

2- Couper les tranches de pain en dés puis les disposer
sur la plaque du four. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile,
enfourner et laisser cuire 15 minutes sous le gril.

3- Éplucher et couper l'ail en fines tranches.

4- Dans une poêle, faire griller les tranches d'ail avec
2 cuillerées à soupe d'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien
dorées. Les déposer sur du papier absorbant et réserver.

5- Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les œufs
5 minutes puis les plonger dans de l'eau froide avant
de les écaler et de les couper en quartiers.

6- Dans un saladier, mélanger la roquette, les jeunes pousses
d'épinard avec les croûtons, les pétales d'ail grillés et les œufs.

7- Dans un bol, mélanger le TARTARE® avec la crème liquide,
le vinaigre de vin et 1 filet d'eau. Bien mélanger.

8- Servir la salade accompagnée de la sauce au TARTARE®.



QUICHE AUX LÉGUMES D'HIVER & TARTARE®

20 MIN DE PRÉPARATION – 45 MIN DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

1 rouleau de pâte brisée
2 pommes de terre
1 poireau
1 carotte
6 œufs
7,5 cl de crème liquide
entière
7,5 cl de lait
150 g de TARTARE®
Ail & Fines Herbes
sel, poivre

- 1- Préchauffer le four à 200 °C.
- 2- Éplucher et couper les pommes de terre en dés.
- 3- Dans une casserole d'eau bouillante, les faire cuire 10 minutes. Égoutter et réserver.
- 4- Émincer le poireau. Éplucher et couper la carotte en dés.
- 5- Dans un saladier, fouetter les œufs avec la crème liquide, le lait et le TARTARE®. Saler et poivrer.
- 6- Garnir un moule à tarte de pâte brisée. Verser la garniture. Enfourner et laisser cuire 30 minutes. Terminer sous le grill du four pendant 5 minutes.



GRATIN DE GNOCCHIS AU VEAU & TARTARE®

5 MIN DE PRÉPARATION – 45 MIN DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

300 g de gnocchis
2 oignons
400 g de veau haché
4 cuillerées à soupe
d'huile d'olive
10 cl de crème liquide
42,5 cl de pulpe
de tomate
3 cuillerées à soupe
de TARTARE® Ail & Fines
Herbes
persil frisé

- 1- Préchauffer le four à 200 °C.
- 2- Éplucher et couper les oignons en dés.
- 3- Dans une grande poêle, faire cuire à feu moyen la viande, les oignons avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes. Réserver.
- 4- Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les gnocchis le temps indiqué sur le sachet.
- 5- Dans un bol, mélanger la crème liquide avec la pulpe de tomate et le TARTARE®.
- 6- Dans un plat allant au four, mettre les gnocchis, la viande et les oignons. Mélanger. Ajouter la sauce. Enfourner et laisser cuire 30 minutes. Parsemer de persil frisé avant de servir.



PURÉE MOUSSELINE AU TARTARE®

15 MIN DE PRÉPARATION – 25 À 30 MIN DE CUISSON

- 1-Éplucher les pommes de terre. Dans une casserole d'eau bouillante, les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter.
- 2- Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen les pommes de terre avec le lait et 2 cuillerées à café de sel.
- 3- Hors du feu, mixer pour obtenir une purée mousseline. Ajouter le TARTARE® et le persil puis mélanger.



POUR 4 PERSONNES

400 g de pommes de terre vitelotte
15 cl de lait entier
1 c. à s. de TARTARE® Ail & Fines Herbes
3 ou 4 cuillerées à soupe de persil haché
sel



PENNE AU PESTO DE TOMATES SÉCHÉES AU TARTARE®

15 MIN DE PRÉPARATION – 10 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES

400 g de penne
15 tomates séchées
2 c. à s. de TARTARE® Ail & Fines Herbes
10 cl de crème liquide
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
3 ou 4 c. à s. de pignons de pin
1 quinzaine d'olives noires, dénoyautées

- 1- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les penne le temps indiqué sur le paquet.
- 2- Mixer les tomates séchées avec le TARTARE®, la crème liquide, l'huile d'olive et la gousse d'ail épluchée.
- 3- Dans une poêle, faire griller à sec les pignons de pin pendant 2 minutes à feu vif, sans cesser de remuer.
- 4- Dans un plat, mettre les penne égouttées puis verser la sauce. Ajouter les pignons de pin grillés et les olives. Servir aussitôt.



PIZZA AUX LÉGUMES DE LA MÉDITERRANÉE & TARTARE®

15 MIN DE PRÉPARATION – 30 MIN DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

1 pâte à pizza
1 aubergine
1 courgette verte
1 courgette jaune
1 grosse tomate type cœur de bœuf
1 gousse d'ail
2 cuillerées à soupe de TARTARE® Ail & Fines Herbes
1 cuillerée à soupe de thym (frais de préférence)
1 cuillerée à soupe de romarin (frais de préférence)
huile d'olive

1-Préchauffer le four à 210 °C.
2-Laver les légumes.
3-Couper l'aubergine, les courgettes et la tomate en rondelles pas trop fines.
4-Dans une poêle, faire dorer les rondelles d'aubergine avec un peu d'huile d'olive. Procéder de même pour les rondelles de courgette.
5-Éplucher et presser la gousse d'ail.
6-Dans un bol, mélanger l'ail pressé avec le TARTARE® et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
7-Dérouler la pâte à pizza sur la plaque du four préalablement garnie de papier sulfurisé. Étaler la sauce au TARTARE® sur la pizza. Ajouter les légumes et terminer par les rondelles de tomates.
8-Enfourner et laisser cuire 15 minutes. À la sortie du four, parsemer de romarin et de thym frais.



RISOTTO D'ASPERGES AU TARTARE®

20 MIN DE PRÉPARATION – 40 MIN DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

250 g de riz rond
pour risotto

3 carottes

1 oignon

1 gousse d'ail

2 branches de céleri

2 bottes d'asperges
vertes

35 cl de bouillon
de volaille

35 cl de vin blanc

2 cuillerées à soupe
de TARTARE® Ail & Fines
Herbes

huile d'olive

poivre du moulin

1- Rincer le riz sous l'eau froide.

2- Dans une casserole d'eau bouillante, verser le riz en pluie et laisser cuire 5 minutes. Égoutter et réserver.

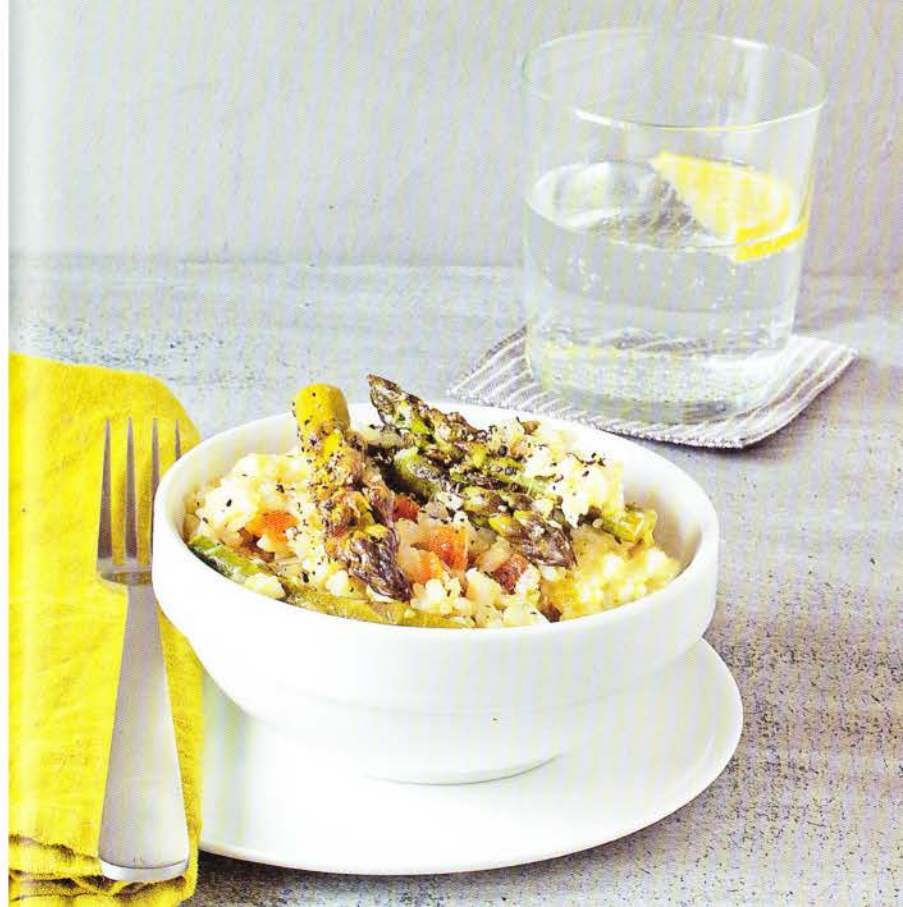
3- Éplucher les carottes, l'oignon et la gousse d'ail. Laver le céleri et les asperges. Couper tous les légumes en petits dés, excepté les asperges.

4- Couper les deux tiers des asperges pour ne garder que la partie supérieure, plus tendre.

5- Dans une grande poêle, faire chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive puis faire revenir les dés de carotte, de céleri, d'oignon et d'ail pendant 5 minutes. Ajouter le riz et faire revenir 5 minutes supplémentaires en remuant régulièrement.

6- Pendant ce temps, mélanger 1 cuillerée à soupe de bouillon de volaille dans 35 cl d'eau très chaude. Ajouter le vin blanc et mélanger.

7- Verser petit à petit le bouillon dans la poêle jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Une fois que le riz est cuit, ajouter le TARTARE® hors du feu. Poivrer.



TATIN DE TOMATES CERISES AU TARTARE®

15 MIN DE PRÉPARATION – 20 MIN DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

1 rouleau de pâte feuilletée

300 g de tomates cerises

1 gousse d'ail

2 cuillerées à soupe de TARTARE® Ail & Fines Herbes

1 cuillerée à soupe de baies de coriandre concassées

4 ou 5 feuilles de basilic

huile d'olive

1-Préchauffer le four à 210 °C.

2-Laver et couper les tomates cerises en quartiers. Les répartir dans un moule rond de 34 cm de diamètre.

3-Éplucher et émincer la gousse d'ail.

4-Dans un bol, mélanger le TARTARE® avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, la gousse d'ail émincée et les baies concassées.

5-Dérouler la pâte feuilletée et la recouvrir de sauce au TARTARE®. Recouvrir les tomates cerises avec la pâte feuilletée en appuyant bien sur les bords.

6-Enfourner et laisser cuire 20 minutes. À la mi-cuisson, recouvrir de 1 feuille de papier d'aluminium. Laisser refroidir 5 minutes avant de la retourner dans un plat.

7-Parsemer de basilic ciselé avant de servir.



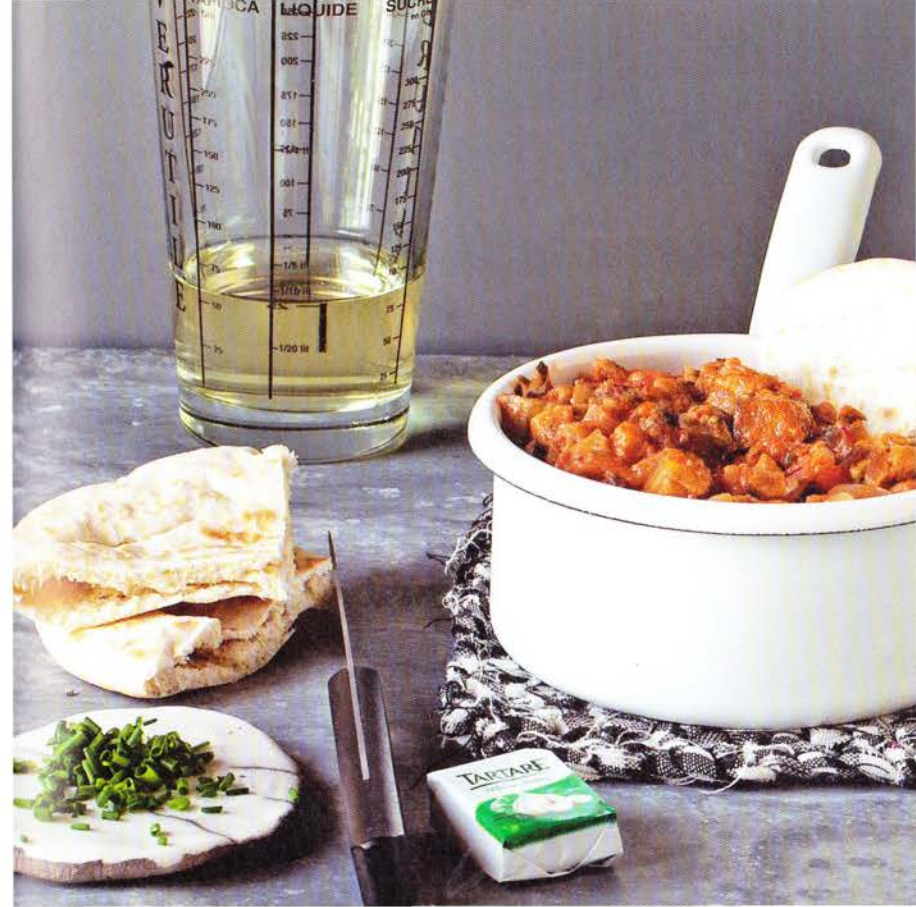
RISTE D'AUBERGINE AU TARTARE®

15 MIN DE PRÉPARATION – 1 H DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

2 aubergines
2 oignons
2 gousses d'ail
10 cl de vin blanc
20 cl de pulpe de tomate
3 portions de TARTARE®
Ail & Fines Herbes
½ botte de ciboulette
ciselée
huile d'olive

1- Laver les aubergines et les couper en dés.
2- Éplucher puis émincer les oignons et les gousses d'ail.
3- Dans un grand faitout, faire chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile et faire revenir les légumes 10 minutes. Une fois qu'ils sont légèrement dorés, ajouter le vin blanc et la pulpe de tomate. Couvrir et laisser cuire 50 minutes. Retirer le couvercle 10 minutes avant la fin de la cuisson pour permettre à l'eau de s'évaporer.
4- Hors du feu, ajouter la ciboulette et le TARTARE®. Mélanger et servir accompagné de pains pita.



MINI CAKES DE COURGETTE AU TARTARE®

15 MIN DE PRÉPARATION – 25 MIN DE CUISSON

POUR 8 MINI CAKES

½ courgette
30 g de beurre doux
1 œuf
150 g de crème liquide
150 g de TARTARE®
Ail & Fines Herbes
150 g de farine blanche
½ sachet de levure
chimique
2 ou 3 pincées de paprika
huile d'olive

- 1-Préchauffer le four à 180 °C.
- 2-Couper la courgette en petits dés.
- 3-Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillerée à café d'huile et y faire revenir les dés de courgette quelques minutes.
- 4-Faire fondre le beurre au four à micro-ondes.
- 5-Dans un bol, fouetter l'œuf avec la crème liquide et le TARTARE®. Ajouter le beurre fondu en plusieurs fois, sans cesser de fouetter.
- 6-Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le paprika. Faire un puits au centre et y verser le mélange à l'œuf. Remuer rapidement pour former une pâte.
- 7-Remplir de pâte des petits moules à cake aux trois quarts. Enfourner et laisser cuire 20 minutes. Terminer en les faisant dorer 5 minutes sous le gril du four.



WRAPS DE SAUMON FUMÉ & TARTARE® AUX GRAINES GERMÉES

15 MIN DE PRÉPARATION

POUR 4 WRAPS

4 wraps de blé

200 g de soja germé (ou
autres graines germées)

4 cuillerées à soupe
de TARTARE® Ail & Fines
Herbes

4 grandes tranches
de saumon fumé

1 botte d'aneth

1- Effeuille l'aneth.

2- Rincer le soja sous l'eau froide.

3- Sur chaque wrap, étaler 1 cuillerée à soupe de TARTARE®, puis ajouter 1 tranche de saumon, quelques feuilles d'aneth et du soja.

4- Rouler et maintenir à l'aide d'une ficelle.



GRILLED CHEESE AUX POMMES & TARTARE®

5 MIN DE PRÉPARATION – 10 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES

4 muffins anglais
4 portions de TARTARE®
Ail & Fines Herbes
1 poignée de roquette
2 pommes

- 1- Couper les muffins anglais en deux et les tartiner de TARTARE®. Les refermer.
- 2- Dans une poêle, les faire dorer à sec en les écrasant légèrement à l'aide d'une spatule.
- 3- Laver et couper les pommes en très fines rondelles.
- 4- Garnir les muffins de rondelles de pomme et de roquette.



SANDWICH FRAIS AU SURIMI, CONCOMBRE, CORIANDRE & TARTARE®

5 MIN DE PRÉPARATION – 10 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES

8 tranches de pain
de seigle
1 jaune d'œuf
1 cuillerée à soupe
de TARTARE®
5 cl d'huile d'olive
½ cuillerée à café de sel
1 concombre
150 g de miettes
de surimi
4 cuillerées à soupe
de coriandre fraîche,
émincée

- 1- Faire griller les tranches de pain.
- 2- Préparer la mayonnaise : dans un bol, fouetter le jaune d'œuf avec le TARTARE®, l'huile et le sel.
- 3- Laver et émincer le concombre en fines rondelles.
- 4- Pour chaque sandwich, tartiner les tranches de mayonnaise puis garnir de surimi, de concombre et de coriandre émincée.



GÂTEAU ROUGE À LA BETTERAVE & TARTARE®

20 MIN DE PRÉPARATION – 45 MIN DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

2 betteraves
3 œufs
1 yaourt de vache nature
5 cl d'huile d'olive
150 g de TARTARE®
Ail & Fines Herbes
200 g de farine
1 sachet de levure
chimique
1 cuillerée à soupe
de graines de fenouil
concassées
1 cuillerée à soupe
de baies de coriandre
concassées
sel

- 1-Éplucher et râper finement les betteraves.
- 2-Dans un bol, fouetter les œufs avec le yaourt, l'huile d'olive et le TARTARE®.
- 3-Dans un saladier, mélanger la farine, la levure chimique, les graines de fenouil, les baies de coriandre et 2 cuillerées à café de sel. Ajouter le mélange aux œufs. Mélanger.
- 4-Verser la préparation dans un moule à manqué préalablement huilé et fariné.
- 5-Enfourner et laisser cuire 45 minutes. Laisser refroidir 10 minutes. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirer la croûte du gâteau. Découper en carrés et servir.





Recettes et photographies de Frédérique Chartrand

les tout-petits de MARABOUT

Le TARTARE® ail & fines herbes est une véritable star des fromages au goût frais. Mais TARTARE® est aussi l'allié des cuisiniers amateurs & confirmés : Tzatziki revisité, sablés au poivre rose, samossas à l'oseille & au TARTARE®, grilled cheese aux pommes & TARTARE®, risotto d'asperges au TARTARE® ... Il y en a des tours de mains dans ce petit pot blanc et vert !

TARTARE®

www.marabout.com

3,50 €

Prix TTC France

41 1466 6

ISBN: 978-2-501-08048-4

Les dernières tendances,
actus et idées sont sur

www.marabout-cote-cuisine.com



9 782501 080484