



TCHÉËËN

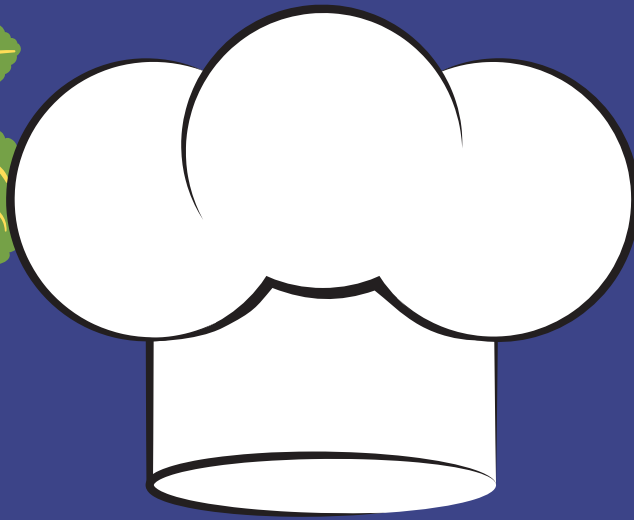
Que fêtons-nous aujourd'hui ?



TCHÉËËN

La plateforme 100% digitale pour
composer un événement qui vous ressemble :

UNIQUE ET ÉCO-RESPONSABLE



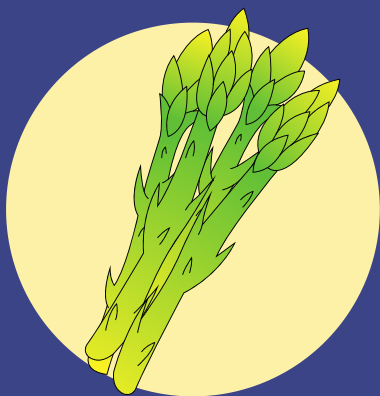
LE CARNET DE RECETTES
POUR DES FÊTES PLUS
VERTES !

TCHÉÈN



• LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON •

AVRIL



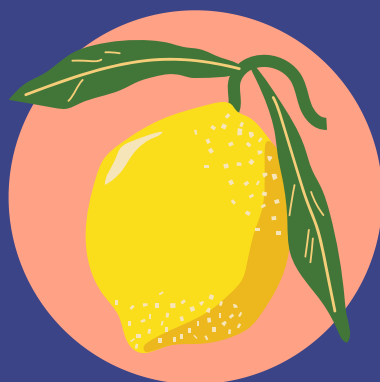
ASPERGE



CAROTTE



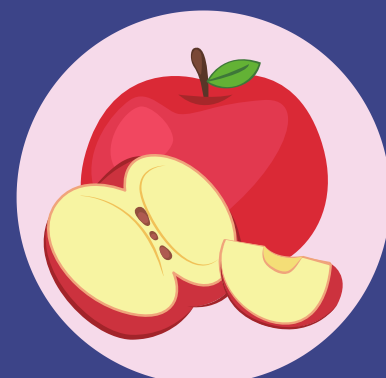
RADIS



CITRON



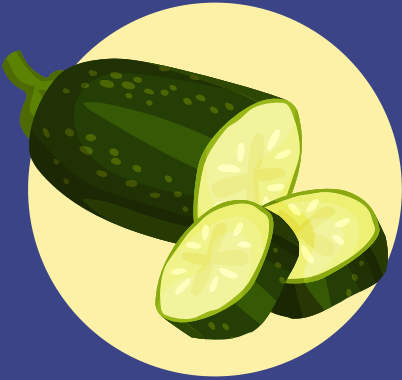
BANANE



POMME

• LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON •

MAI



COURGETTE



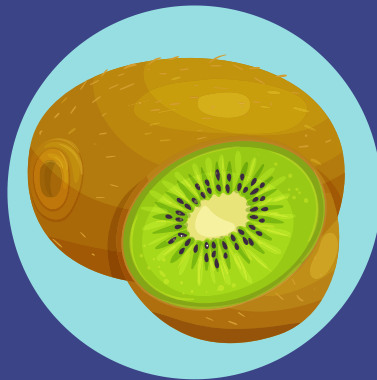
PATATE DOUCE



LAITUE



FRAISE



KIWI



TOMATE

• LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON •

JUIN



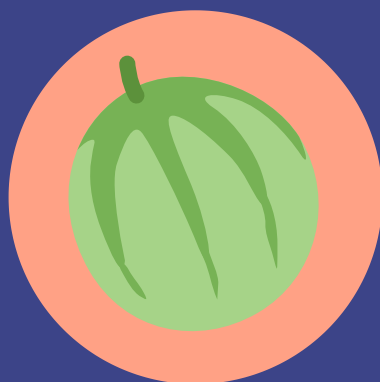
ARTICHAUD



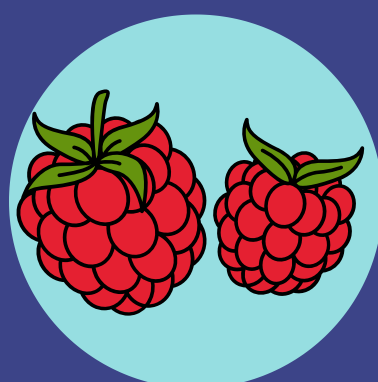
AUBERGINE



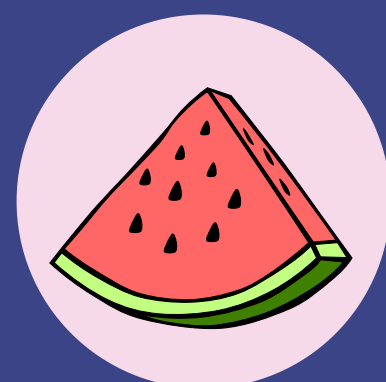
BROCOLI



MELON



FRAMBOISE



PASTÈQUE



Les entrées et amuses bouches

IDÉES POUR UNE ENTRÉE ORIGINALE !

- ✓ Verrines fraîches et pratiques
- ✓ Soupes froides et gaspachos
- ✓ Les terrines et rillettes sont de la fête
- ✓ La salade, l'entrée froide par excellence





TARTARE DE TOMATE AU CHÈVRE FRAIS EN 10 MINUTES !

LA RECETTE (POUR 4 PERSONNES)

LES INGREDIENTS

- 800 g de tomates
- 200 g de chèvre frais
- 40 g d'olives vertes
- 30 g d'huile d'olive
- 5 g de basilic
- 1 g de sel
- 0,50 g de poivre
- 0,50 g de Piment de Cayenne

ASTUCES

Servir avec une salade verte de saison (frisée, scarole ou chicorée) et du pain de campagne.

Pour une vinaigrette trois étoiles, on rajoute de l'huile de truffe et un jus d'orange. Effet palace garanti !

01 Peler les tomates après les avoir plongées quelques secondes dans de l'eau bouillante.
Coupez les olives en 4. Laver, sécher et effeuiller le basilic.
Découper le chèvre frais en petits dés.

02 Couper les tomates en 2, épépiner et découper en petits cubes.
Les mettre dans un saladier et ajouter le chèvre frais, les olives, le piment et le basilic ciselé.
Ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer.

03 Mélanger le tout.
Mettre au frais avant de servir !

**UNE ENTRÉE FRAÎCHE,
GOÛTEUSE ET COLORÉE,
VOUS ALLEZ ADORER !**



TIRAMISU AUX LÉGUMES DU SOLEIL ET AU PESTO !

LA RECETTE (POUR 4 PERSONNES)

LES INGREDIENTS

- 8 tranches de pain
- 1 Petit oignon
- 1 Poivron rouge
- 1 Poivron jaune
- 2 Courgettes
- 100g Mascarpone
- 50g Fromage blanc
- 2 cuillères à soupe de pesto et d'huile d'olive
- Sel et poivre

ASTUCES

Idée : vous pouvez confectionner les tiramisus dans des bocaux et ainsi les emporter pour un pique-nique.

01 À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, découper 8 cercles dans les tranches de pain de mie. Éplucher l'oignon et le hâcher finement. Lavez les poivrons et les courgettes et les découper en petits cubes.

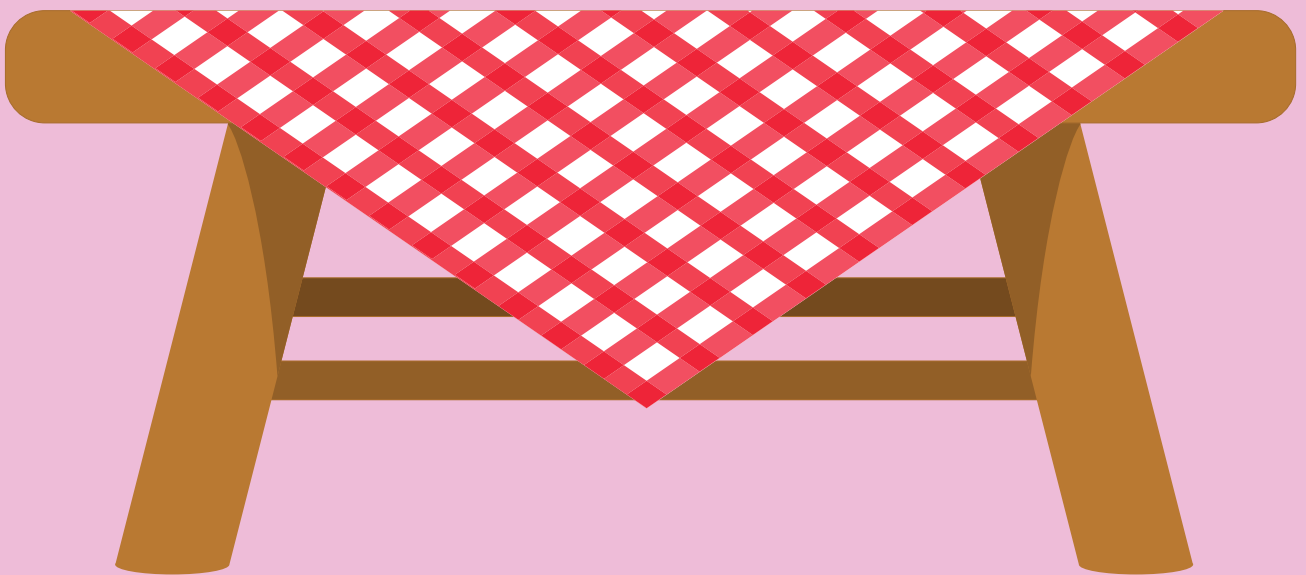
02 Verser l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir tous les légumes sur feu vif pendant 8 min. Saler et poivrer. Dans un saladier, fouetter le mascarpone et le fromage blanc puis ajouter le pesto en mélangeant bien.

03 Dresser ensuite le tiramisu. Disposer les deux cercles de pain de mie au fond de la verrine. Recouvrir du mélange au mascarpone sur $\frac{1}{2}$ cm environ. Puis ajouter les petits légumes et ainsi de suite !

**EN SEULEMENT 15 MINUTES
DE PRÉPARATION ET 8
MINUTES DE CUISSON !**



Les plats



2 IDÉES DE RECETTES POUR UN REPAS ENSOLEILLÉ,
SIMPLE ET RAPIDE À RÉALISER !



BROCHETTES DE POULET MARINÉ AU CITRON, THYM ET CUMIN

LA RECETTE (POUR 6 PERSONNES)

LES INGREDIENTS

- 8 blancs de poulet
- 8 oignons nouveaux
- 1 poivron vert
- 4 gousses d'ail
- le jus de 2 citrons
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de thym
- huile neutre
- sel et poivre

INFORMATIONS

Il faut compter 12 heures de repos, 20 minutes de préparation et 10 minutes de cuisson pour cette recette !

01 La veille, couper les blancs de poulet en morceaux, les mettre dans un plat creux avec l'ail haché, le jus des citrons, le cumin, le thym, du sel et du poivre. Arroser d'huile, couvrir d'un film plastique et laisser macérer au frais jusqu'au lendemain.

02 Tailler le poivron en cubes et les oignons en quatre, puis préparer les brochettes en intercalant poulet et légumes. Puis badigeonner avec la marinade

03 Faire cuire au barbecue ou sous le grill du four 5 minutes de chaque côté.

**RÉGALEZ VOS INVITÉS AVEC
CETTE DÉLICIEUSE RECETTE
ESTIVALE !**



LE TIAN DE LÉGUMES, UN VRAI RÉGAL !

LA RECETTE (POUR 4 PERSONNES).

LES INGREDIENTS

- 2 aubergines
- 3 grosses tomates mûres
- 200 g de fromage de chèvre (type Petit Billy, Chavroux, Vrai)
- 2 oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à café de graines d'anis
- 2 cuil. à soupe de parmesan râpé
- 7 cuil. à soupe d'huile d'olive
- quelques feuilles de basilic
- sel poivre

INFO :

15 minutes de préparation, 15 minutes de repos et 30 minutes de cuisson !

01 Laver et essuyer les aubergines, les couper en rondelles. Les mettre dans une passoire à pieds, saler, mélanger puis laisser égoutter 15 min. Pendant ce temps, éplucher les oignons et les couper en fines tranches. Laver et essuyer les tomates, les couper en rondelles.

02 Préchauffer le four à 180° et huiler un plat à four. Ecraser l'ail et en frotter le plat. Essuyer dans du papier absorbant les aubergines qui ont égoutté. Faire chauffer 4 cuillerées d'huile dans une poêle et faire dorer les aubergines quelques minutes.

03 Dans le plat à four, intercaler les rondelles d'aubergine, de tomate, d'oignon et les tranches de chèvre. Arroser d'un filet d'huile, parsemer d'anis et de parmesan, saler un peu et poivrer. Puis enfourner pour 30 min environ.



Les desserts





LA PANNA COTTA, POUR UN DESSERT EN 20 MINUTES TOP CHRONO !

LA RECETTE (POUR 6 PERSONNES).

LES INGREDIENTS

- 50g de sucre
- 3 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille
- 50cl de crème fraîche liquide
- du coulis de fraise et framboise

INFO :

Pour plus de légèreté, vous pouvez remplacer la crème liquide par du lait entier

01

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Mettre la crème, le sucre et la vanille dans une casserole et faire frémir.

Dès le début de l'ébullition, retirer la casserole du feu et ajouter la gélatine égouttée.

02

Bien remuer et verser dans des coupelles. Laisser refroidir puis placer quelques heures au réfrigérateur pour faire prendre.

03

Ajouter du coulis de fraise, framboise ou autre fruit juste avant de servir.

ASTUCE VEGAN :

PLUTÔT QUE DE LA GÉLATINE, UTILISEZ DE L'AGAR-AGAR, UNE POUDRE ISSUE D'UNE ALGUE AU FORT POUVOIR GÉLIFIANT.



LA RECETTE GOURMANDE : LE FONDANT AU CHOCOLAT DE JULIETTE (VINS & PÂTISSERIES)

LA RECETTE (POUR 6 PERSONNES)

LES INGREDIENTS

- 200g de chocolat noir
- 200g de beurre doux
- 4 oeufs
- 120g de sucre semoule
- 120g de farine T55

INFO :

Avant de servir,
rajoutez une pincée
de fleur de sel pour
une pépite culinaire
garantie !

01 Faire fondre au bain marie le chocolat et le beurre.

D'un autre côté, blanchir les oeufs et le sucre.

02 Mélanger les deux préparations et les verser dans des moules individuels préalablement beurrés.

03 Enfourner à 180 degrés pendant 10 minutes et servir quand vous le souhaitez !



UNE RECETTE TELLEMENT GOURMANDE QUE VOUS NE POURREZ PLUS VOUS EN PASSER !

L'ASTUCE : ACCORDER CE DESSERT AVEC UN COTES DU RHÔNE POUR APPORTER DES ARÔMES EXPLOSIFS EN BOUCHE QUI VONT SE MARIER AVEC LE CHOCOLAT !

TCHÉEN

Les boissons



• NOS IDÉES DE BOISSONS •

AVEC ALCOOL



VIN ROUGE



CHAMPAGNE



VIN BLANC



MOJITO



COCKTAIL



BIÈRE

• NOS IDÉES DE BOISSONS •

SANS ALCOOL



SODA



LIMONADE



THÉ GLACÉ



SIROP



JUS DE FRUITS



CAFÉ

LES QUANTITÉS À PRÉVOIR POUR VOTRE ÉVÉNEMENT

Il faut préparer 2 entrées si vous servez un seul plat de résistance. Pour les boissons, il faut compter une bouteille de vin pour 3 personnes en moyenne.

Pour le dessert, une petite assiette avec des mignardises est très tendance et n'oubliez pas le café, thé ou infusion à la fin du repas !

CHECKLIST DU REPAS

Pour le repas, privilégions des produits de qualité, français et biologiques.

Vous pouvez retrouver tous nos prestataires de boissons et traiteurs écoresponsables directement sur notre site internet Tcheen si vous avez besoin pour votre événement !

TCHEEN

Merci !

**FÊTE OU PLANÈTE, POURQUOI CHOISIR ?
FAITES LES DEUX !**

Envoyez nous vos plus belles recettes sur
notre adresse mail bonjour@tcheen.com

www.tcheen.com

