

Idées recettes pour apéro



Guacamole (sans crème)

Mixez 1 avocat, 1 échalote ou 1/2 oignon, 1/4 de jus de citron, sel, poivre, 1 càc de cumin

Variante : on peut ajouter une pincée de piment ou encore du paprika et des dés de tomates.

L'avocat contient de bonnes graisses, toutefois il reste tout de même un aliment riche (1/2 avocat équivaut à 1,5 cuillère à soupe d'huile). On évite de le consommer tous les jours.

Tzatziki

Venu tout droit de Grèce et de Crète, le tzatziki est une recette parfaite et assez légère pour les apéros d'été. Il s'accommode bien avec des crudités que l'on trempe dedans ou peut aussi remplacer la vinaigrette dans une salade composée.

1 yaourt grec (150g), 1/2 concombre, 1 càs d'huile d'olive, 1 à 2 gousses d'ail, sel, poivre

Mixez l'ail avec l'huile d'olive puis mélanger avec le yaourt grec et le vinaigre. Rappez le concombre. Etant donné que ce légume contient beaucoup d'eau, soit vous l'ajoutez au dernier moment juste avant de servir, soit vous le laissez dégorger dans un chinois avec un peu de sel pendant 10-15 min.

Variante : Pour une recette encore plus légère, remplacer le yaourt à la grecque par un yaourt nature. Il est aussi possible de remplacer le vinaigre par du jus de citron, d'ajouter des aromates et épices (menthe, paprika...).

Houmous



250g de pois chiche net égouttés (=1 boîte de conserve de 400g), 1/2 jus de citron, 1 gousse d'ail, 1 càs d'huile (de sésame de préférence), 2 càs de tahini (pâte de sésame), cumin.

Ceci est facultatif, mais si vous préférez un houmous bien lisse, il est préférable d'éplucher les pois chiches. Mixez tous les ingrédients ensemble. Ajoutez un peu d'eau si le houmous est trop épais.

Le tahini est une crème de sésame souvent utilisé en cuisine orientale et asiatique. Si vous n'en avez pas, vous pouvez en préparer maison facilement. Il suffit de faire griller dans une poêle des graines de sésame avant de les mixer avec un peu d'huile.

Rillettes de thon



150g de thon net égoutté (=1 boîte de 200g), 150g de fromage frais type St Môret, 1 oignon, 1 jus de citron, persil, ciboulette, sel, poivre

Émiettez le thon et mélangez-le au fromage frais. Ajoutez l'oignon haché, le jus d'un citron ainsi que les aromates.

Accompagnez par exemple de tranches de pain complet ou aux céréales ou de crudités.

Caviar d'aubergine



300g d'aubergine ; 1 gousse d'ail, 1 oignon, 1 càs de jus de citron, 1 càs d'huile d'olive, sel, poivre

Faites cuire à la vapeur l'aubergine pelée et coupée en dés puis la mixer avec l'ail, l'oignon, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonnez. Servir frais.

Gaspacho



1/2 poivron, 150g de concombre, 1 oignon, 500g de tomates, 1 gousse d'ail, 2 càs d'huile, 1 filet de vinaigre, sel, poivre, basilic

Coupez les tomates en morceaux, pelez et coupez le concombre en dés ainsi que le poivron en lamelles. Hachez l'ail et l'oignon. Mixez les légumes avec le reste des ingrédients. Laissez refroidir au réfrigérateur et servir bien frais.

Toast saumon fromage frais



Le saumon fait partie de la catégorie des poissons gras (thon, saumon, hareng, sardine, maquereau...), il contient des bonnes graisses telles que les omégas 3. Il est d'ailleurs intéressant de consommer un poisson gras au moins une fois par semaine.

Pour vos toasts, préférez des tranches de pains, évitez pain de mie ou autres pains briochés plus sucrés, plus gras et nutritionnellement peu intéressants. De même, le fromage frais type St Moret est plus léger que le Boursin ou le Kiri par exemple.

Crudités



Pour accompagner houmous, guacamole ou autres préparations, les crudités sont idéales. En brochettes ou en bâtonnets, cela ne nécessite aucune ou peu de préparation. Parfait pour un apéritif tout en couleur et en vitamines !

Sushi/Maki



Il existe une infinité de recettes de maki. Vous pouvez décliner ce met japonais de toutes les façons possibles et imaginables. Je vous propose une recette simple et classique avec concombre et saumon. A vous de l'adapter selon vos envies.

Pour 10 maki environ : 90g de riz rond, 2 càc de vinaigre de riz (ou vinaigre blanc ou de cidre), 100g de filet de saumon, 1/4 de concombre (environ 75g), 1 à 2 feuilles de nori, 3g de sucre, sel

Rincez le riz rond jusqu'à ce que l'eau devienne claire puis laissez-le tremper dans une casserole avec 1 fois et demi son volume en eau. Porter à ébullition 2-3 minutes puis cuire à feu doux une dizaine de minutes. Égouttez le riz, puis ajoutez le vinaigre de riz, le sucre et le sel. Mélangez et laissez refroidir le riz à température ambiante.

Coupez le concombre et le saumon en bâtonnets (ou en dés). Sur une feuille de nori, étalez le riz en conservant une marge sur les bords et ajoutez les bâtonnets ou dés de saumon/concombre de façon à former une ligne. Enroulez délicatement la feuille de nori avec la garniture sans oublier d'humidifier légèrement les bords. Découpez avec un couteau mouillé les rouleaux de maki.

Bruschetta



De même que les makis, les bruschettas peuvent être facilement déclinées avec vos légumes préférés. Classiquement, il s'agit d'une tranche de pain de campagne frottée à l'ail avec une base de tomate (coulis ou tomate en dés). On peut tout à fait rajouter une tranche de mozzarella ou encore un peu de jambon blanc, quelques olives dénoyautées, avant d'enfourner à 180°C pendant quelques minutes ou encore la déguster telle quelle, sans cuisson. Vous l'aurez compris, à vous de suivre vos envies.

Roulé de concombre /courgette

Très rapide à réaliser ! Il suffit d'étaler un peu de fromage frais sur une bande de courgette (préalablement cuite) ou de concombre, puis rouler l'ensemble.



Mousseline de carottes

2 carottes
150g de fromage blanc
20g de tahin ou pignons de pin
Persil haché
Sel, poivre



1. Lavez et épluchez les carottes puis coupez-les en fines rondelles.
2. Faites-les cuire à la vapeur dans une cocotte-minute fermée pendant 6 minutes.
3. Mixez-les avec le fromage blanc et le tahin (ou avec les pignons de pin) jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Salez et poivrez.
4. Tartinez sur des tranches de pain.

ASTUCE

Idéal pour un brunch, un apéro, ou avec un poisson au court-bouillon (ce qui remplace la mayonnaise). Vous pouvez décliner cette recette en remplaçant les carottes par 100 g de radis grossièrement mixés.

Caviar d'artichaut

2 gros fonds d'artichauts surgelés
2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
Jus de citron
Paprika
1 gousse d'ail
Sel
Poivre



1. Faites cuire les fonds d'artichauts surgelés dans une casserole d'eau bouillante ou à la cocotte-minute
2. Coupez vos fonds d'artichauts cuits en cubes grossiers puis placez-les dans le robot mixeur avec le jus de citron, l'ail haché/pressé, le sel, le poivre, le paprika et l'huile d'olive. Mixez le tout.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène. Si besoin réassaisonnez à votre convenance. Servez à l'apéro avec du pain toasté ou des blinis.

ASTUCE

Vous pouvez tout à fait utiliser vos aromates préférés pour cette préparation ! Herbes de Provinces, cumin...