

ALIX LEFIEF-DELCOURT XAVIER KREUTZER

MES PETITS APÉROS DÎNATOIRES MAGIQUES

ÉPATER SES AMIS
GRÂCE À DES RECETTES VITAMINÉES,
MINCEUR ET SAVOUREUSES

+
LES MEILLEURS
CONSEILS APÉROS
(QUANTITÉS À PRÉVOIR,
ORGANISATION,
PRÉSENTATION...)

LE DUC . S
EDITIONS

DE ALIX LEFIEF-DEL COURT, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

L'ortie, c'est malin, 2012.

Les épices, c'est malin, 2012.

Le savon malin, 2011.

L'ail malin, 2011.

Mes petites recettes magiques à la plancha, 2011.

La levure de bière, c'est malin, 2011.

L'argile, c'est malin, 2011.

Le sel malin, 2010.

Le chlorure de magnésium malin, 2010.

Mes petites papillotes magiques, 2010.

Le raisin malin, 2010.

Les 30 ingrédients de la cuisine bio, 2010.

Soupes brûle-graisses, 2010.

Le miel malin, 2010.

100 réflexes mariage bio et durable, 2010.

Yaourts irratables, 2010.

Le pamplemousse malin, 2009.

100 réflexes bébé bio (en collaboration avec Éliisa de Castro Guerra), 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-538-0

ALIX LEFIEF-DELCOURT XAVIER KREUTZER

MES PETITS
APÉROS
DÎNATOIRES
MAGIQUES

L E D U C . S
E D I T I O N S

À Nola, notre première œuvre commune.

Sommaire

Introduction	7
Petite(s) histoire(s) de l'apéro	9
Les 3 règles d'or de l'apéritif « magique »	13
Nos petites recettes pour l'apéro	27
Table des matières	169

Introduction

Quand on pense apéritif, on pense d'abord à un moment de convivialité entre amis ou en famille. Mais on pense rarement diététique ! Petits biscuits salés, chips, cacahuètes, charcuterie, alcool... l'apéritif est rarement un modèle d'alimentation équilibrée. Selon un récent sondage*, 84 % des personnes interrogées estiment que « souvent, ce que l'on mange à l'apéritif n'est pas équilibré et mauvais pour la ligne ». Ils sont même 58 % à en être tout à fait convaincus.

Mais, bonne nouvelle, les choses sont en train de changer ! Ainsi, 62 % des personnes interrogées lors de ce sondage admettent faire plus attention qu'il y a quelques années au fait de manger des aliments sains et équilibrés à l'apéritif. Car oui, il est possible de

* Les Français et l'apéritif : perception, attitudes et comportement, IPSOS, mars 2006. Sondage effectué pour Apériverais.

concilier la convivialité associée à l'apéro et la recherche de l'équilibre alimentaire. Comment ? En misant sur des produits frais et sains et en faisant preuve d'imagination pour concocter des amuse-bouches originaux qui allient esthétique et gourmandise. Ne cherchez plus et découvrez dans ce livre tout ce qu'il faut pour réussir vos petits apéros « magiques » !

Petite(s) histoire(s) de l'apéro

Aux origines de l'apéritif

Saviez-vous qu'autrefois l'apéritif avait des fonctions médicinales ? Il s'agissait en effet d'ouvrir l'appétit avant le repas, de réveiller les papilles et surtout le système digestif afin de stimuler la digestion. C'est d'ailleurs le sens du mot apéritif, du latin *aperire*, qui signifie ouvrir. Au Moyen Âge, on misait alors sur les vins cuits et peu alcoolisés, aromatisés avec des herbes et des épices aux vertus digestives comme l'anis, la badiane, le fenouil...

À la fin du XIX^e siècle, l'apéritif est associé à la consommation de boissons alcoolisées, surtout dans les milieux aisés. Il se développe pendant les Trente Glorieuses, notamment sous l'influence des films américains, qui offrent « l'image décomplexée d'une consommation

d'alcool à domicile », selon Jean-Pierre Corbeau, sociologue de l'alimentation.

Depuis, l'apéro s'est démocratisé, devenant avant tout un moment de convivialité, un rituel. « L'apéritif, c'est la prière du soir des Français », disait Paul Morand, écrivain, diplomate et académicien français du XX^e siècle. On se retrouve en famille ou entre amis autour d'un verre et surtout autour de bonnes petites choses à grignoter. Car aujourd'hui, à l'apéro, on y mange plus qu'on y boit. D'où, d'ailleurs, le succès de l'apéro dînatoire, né dans les années 1960-1970.

Les tendances du moment

Verrines, tapas, *finger food*... aujourd'hui, l'apéritif se décline en plusieurs tendances. Et on a inventé plein de mots pour en parler (même si, au final, tous ces concepts se ressemblent beaucoup !). Et si vous vous en inspiriez pour créer votre propre apéritif personnalisé ?

LES TAPAS

D'origine espagnole, les tapas se dégustent entre amis, généralement dans un bar, autour d'une bière ou d'un verre de vin. Il s'agit tout simplement d'une série de petites préparations plus ou moins élaborées, basées sur les spécialités espagnoles comme le jambon, la charcuterie, la tomate, le poivron, les olives, les fruits de mer... Il existe plusieurs versions sur l'origine des tapas. Selon l'une d'elles, cette coutume viendrait des paysans qui faisaient un petit casse-croûte en attendant l'heure

du déjeuner. Une autre avance qu'au Moyen Âge, les tapas aidaient à contrer les effets de l'alcool à jeun. Quant au mot « tapas », il vient du verbe *tapar*, qui signifie boucher, recouvrir, car à l'origine ces bouchées se servaient posées sur un verre de vin. Peut-être pour éviter que les insectes ne tombent dans les verres...

LES VERRINES

Voilà une mode qui a débarqué il y a quelques années... et qui n'est pas près de s'arrêter ! Entrées, desserts, plats et bien sûr apéritifs, les verrines sont partout. Au point, parfois, de lasser... Alors deux petits conseils pour éviter l'overdose : on n'en abuse pas et/ou on mise sur les variantes, genre mini-cocottes, cuillères apéritives, petits ramequins, etc. Bref, laissez parler votre créativité !

LA FINGER FOOD

C'est, comme son nom l'indique, l'art de manger avec les doigts, sans assiettes et sans couverts. Mais attention, on ne parle pas ici de banales chips de pommes de terre ou de tomates-cerises. Non, la *finger food* est un art ! Elle se veut à la fois ludique et pratique, esthétique et gastronomique, chic et conviviale, raffinée et décontractée. Vive les bouchées aussi appétissantes pour les yeux que pour les papilles, les mini-tartes, mini-quiches, mini-cakes, mini-tout ce que l'on veut, les soupes froides ou chaudes que l'on boit au verre (sans cuillère, car c'est la règle numéro un de la *finger food*!), les brochettes salées ou sucrées...

LE *SLUNCH* ET LE *DRUNCH*

Entre le goûter et le dîner, voici le nouveau repas à la mode : le *slunch* (contraction de *supper* et de *lunch*) ou *drunch* (*dinner* et *lunch*). Il ne s'agit ni plus ni moins qu'un gros apéritif dînatoire pris en fin d'après-midi, généralement vers 16 ou 17 heures. Le mot d'ordre est à la convivialité autour de produits simples mais goûteux. Une fois n'est pas coutume, on commence plutôt par le sucré, avec un thé ou un chocolat chaud par exemple, pour finir sur le salé. Au menu : des verrines, des cuillères apéritives, de la *finger food*, des cakes, des gâteaux...

Les 3 règles d'or de l'apéritif « magique »

Règle n° 1 : misez sur l'équilibre

On l'a vu, le but de l'apéritif est d'ouvrir l'appétit et non de le couper... ni de faire exploser, dès la première bouchée, la facture calorique du repas ! Or, c'est souvent le cas quand on se contente d'un apéritif vite fait mal fait avec chips, cacahuètes et autres biscuits trop gras et trop salés.

Faites l'addition !

- 100 g de quiche ou de feuilleté : de 300 à 500 kcal
- une poignée de noix de cajou salées : 210 kcal
- une poignée de cacahuètes grillées salées : 209 kcal
- deux poignées de chips : 182 kcal
- 4 ou 5 tranches de saucisson sec : 148 kcal
- 20 g de tarama : 120 kcal

La bonne nouvelle : il est tout à fait possible de concilier apéritif convivial et gourmand sans ruiner ses efforts pour garder la ligne ou préserver sa santé ! La preuve : les 100 recettes proposées dans ce livre ont toutes été élaborées dans un souci de légèreté, avec des produits sains et bons pour la santé. Parfait pour se régaler sans aucun remords !

10 ASTUCES POUR ALLÉGER VOS APÉRITIFS

1. **Misez sur les légumes.** Les bâtonnets de carotte ou de concombre et autres bouquets de chou-fleur à tremper dans une petite sauce maison sont parfaits car ils sont pauvres en calories et apportent des fibres, des vitamines et des minéraux. Vous voulez leur donner une touche d'originalité ? Servez-les avec des petites préparations qui changent de la traditionnelle sauce au fromage blanc et aux herbes : dip au tofu, caviar d'artichaut, rillettes de thon ou de poulet...
2. **Pensez aussi aux fruits.** Ananas, raisin mais aussi fraise, framboise ou pomme ont également leur place à l'apéritif ! En association avec des saveurs salées, ils apportent une note originale et très gourmande. Essayez par exemple les mariages framboise-canard, fraise-poivron, pomme-foie gras...
3. **Évitez tarama et autres rillettes,** surtout en version industrielle ! Préférez leurs alternatives légères faites maison, comme les rillettes de thon ou de poulet.

4. **Choisissez les charcuteries les plus maigres**, comme la viande des Grisons, la bresaola, le magret de canard fumé...
5. **N'oubliez pas les fruits de mer et les poissons** : thon, saumon, Saint-Jacques, crevettes... En plus d'être délicieux, ils sont pauvres en calories et en graisses et riches en protéines.
6. **Optez pour les petites sauces légères** à base de fromage blanc, de yaourt (au lait de vache ou de soja), les fromages frais...
7. **Préférez les petites graines**, type graines de courge ou de tournesol, à grignoter à la place des cacahuètes ou noix de cajou. Dans vos recettes de crackers et autres biscuits salés, misez aussi sur les graines de sésame, de lin ou de pavot, riches en bons acides gras.
8. **Adoptez les toasts qui changent des toasts !** Oubliez le classique pain de mie et tartinez vos préparations sur des rondelles de concombre ou de radis noir. Des calories en moins et du croquant en plus !
9. **Soyez malin**. Pour alléger vos recettes, il existe mille et un subterfuges : utiliser du fromage blanc à la place de la crème fraîche, faire des quiches sans pâte, remplacer le sel par les épices, miser sur le jambon plutôt que sur les lardons...

10. **Attention aux boissons !** On l'oublie souvent mais les boissons alcoolisées sont riches en calories. Elles sont donc à consommer avec modération, tout comme d'ailleurs les jus de fruits, riches en sucres.

Alcool et calories

- 1 verre de muscat (150 ml) = 240 kcal
- 1 verre de kir (150 ml) = 225 kcal
- 1 vodka orange (150 ml) = 163 kcal
- 1 verre de Martini (80 ml) = 128 kcal
- 1 bière (330 ml) = 125 à 200 kcal
- 1 whisky (40 ml) = 100 kcal
- 1 verre de vin blanc (150 ml) = 105 kcal
- 1 flûte de champagne brut (150 ml) = 105 kcal
- 1 verre de vin rouge (150 ml) = 82 kcal

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Règle n° 2 : définissez votre type d'apéritif

Il existe 2 types d'apéritif :

1. *L'apéritif « classique »*, qui précède le repas. Son but : ouvrir la soirée (et l'appétit) avec des petites préparations gourmandes et conviviales.
2. *L'apéritif dînatoire*, qui remplace le repas. Son but : faire de la soirée un moment convivial et régaler ses invités avec plein de petites préparations gourmandes.

L'APÉRITIF « CLASSIQUE »

Comme son nom l'indique, l'apéritif doit ouvrir l'appétit... et non le couper ! Inutile donc d'en faire trop, sinon vous risquez de gâcher votre dîner. Mais pas question non plus de le bâcler et de se contenter d'un paquet de chips acheté au supermarché. L'objectif est de réveiller les papilles de vos invités, et de susciter leur intérêt pour la suite du repas. Quoi de plus décevant en effet pour vos hôtes d'être accueillis avec un bol de cacahuètes ? Un apéritif réussi est un apéritif qui donne le ton du dîner à suivre, tant sur l'ambiance que sur la thématique ou le « niveau » de cuisine. Vous avez prévu un dîner avec des plats très « nouvelle cuisine » qui vous ont demandé des heures de préparation ? Votre apéritif se doit d'être à la hauteur !

Les 3 principes à retenir

1. **La qualité plutôt que la quantité.** L'apéritif doit mettre l'eau à la bouche, et non plomber l'estomac. On mise donc sur trois ou quatre préparations riches en saveurs, à proposer en petite quantité. Les verrines sont à la mode en ce moment ? Profitez-en car elles sont une solution idéale pour proposer un apéritif léger et goûteux, le tout dans des proportions raisonnables.
2. **Une organisation maîtrisée.** Si la préparation de votre repas est essentielle, n'en oubliez pas pour autant celle de votre apéritif. Prévoyez dans votre planning un vrai temps pour préparer votre apéritif : ne vous dites pas que vous l'attaquerez une fois la préparation de votre repas terminée. Vous

risqueriez de manquer de temps (et d'énergie)... et de vous contenter de proposer un paquet de chips !

3. **Une présentation au top !** L'apéritif, c'est le plaisir des papilles... et celui des pupilles. Alors on n'hésite pas à en mettre plein les yeux de ses invités en soignant la présentation. Variez les formes, les couleurs, les contenants... La mode est aux verrines et autres cuillères, certes, mais point trop n'en faut ! Ne misez pas tout là-dessus, et proposez aussi des bouchées, des petites brochettes, etc.

L'APÉRITIF DÎNATOIRE

Le concept de l'apéritif dînatoire est différent de celui de l'apéritif « classique ». Ici, pas question uniquement d'ouvrir l'appétit de ses invités, il faut aussi combler leur faim ! Cela demande donc plus de temps, de préparatifs, de réflexion et d'organisation. Les principales difficultés ? Trouver le juste milieu dans les quantités, entre le « trop » et le « pas assez ». Mais aussi faire en sorte de préparer assez de choses à l'avance pour, le soir venu, poser votre tablier et passer un peu de temps avec vos invités, bref, en profiter vous aussi !

10 idées astucieuses...

... pour vous simplifier la vie, gagner du temps en cuisine et en mettre plein la vue !

1. **Alliez quantité et qualité.** Certes, vos invités vont avoir faim, mais il ne s'agit pas de les gaver avec des produits de piètre qualité. Ils auront généralement un meilleur souvenir s'ils ont « bien » mangé

que s'ils ont « trop » mangé. Et puis sachez que lors d'un apéritif dînatoire, les invités mangent moins que lors d'un « vrai » dîner. Les raisons sont nombreuses : on est moins concentré sur la nourriture (car elle n'est pas directement sous nos yeux), on parle généralement plus (surtout s'il y a du monde), on boit aussi plus... Alors inutile de penser les quantités comme si vous prépariez un dîner, pensez plutôt en termes de bouchées. Pour vous donner une idée, prévoyez entre 15 et 20 bouchées par personne environ.

2. **N'oubliez pas le sucré.** Le principe du cocktail dînatoire est de remplacer un repas. Il faut donc finir sur une note sucrée. Inutile en revanche de prévoir autant de sucré que de salé, les hôtes ayant déjà généralement bien mangé. La bonne moyenne : prévoir 6 ou 7 préparations salées différentes et 3 ou 4 sucrées.
3. **Ne faites pas tout au dernier moment.** Certaines préparations peuvent être faites plusieurs heures à l'avance, voire la veille (soupes froides, préparations marinées...). N'hésitez donc pas à prendre de l'avance. L'idéal est qu'au dernier moment, vous n'ayez plus qu'à finaliser les présentations.
4. **Mettez les grands plats dans les petits.** Vous avez cuisiné un bon petit plat la veille et il vous en reste ? Faites-en profiter vos invités ! Une blanquette de veau réchauffée dans une mini-cocotte, une soupe de légumes fumante dans une tasse, un reste de

tourte aux poireaux découpée en petits carrés... : il suffit de soigner la présentation et le tour est joué.

5. **Variez les présentations !** Inutile de tout vouloir présenter dans des petits plats individuels : cela vous prendrait beaucoup trop de temps, et de place dans la cuisine et/ou le frigo. Sans compter le nombre impressionnant de vaisselle nécessaire ! Réservez vos talents de décorateur/trice culinaire à quelques préparations (c'est déjà pas mal et cela suffira pour impressionner). Et, pour le reste, misez sur des préparations plus simples, comme un guacamole que chacun pourra tartiner à sa guise, des cakes salés à partager...
6. **Prévoyez (aussi) des recettes express.** Certaines bouchées vous prendront du temps, alors rattrapez-le sur des préparations très rapides : petites brochettes de fruits et de bonbons, tuiles de caramel fondu (posez des bonbons au caramel sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, enfournez à four chaud 10 minutes, laissez refroidir et décollez)...
7. **Misez sur la créativité.** Côté présentation, tout est permis ! Posez vos verrines sur des miroirs, vos cuillères sur des ardoises... Détournez les tasses à café en y versant un gaspacho, les sous-tasses en mini-assiettes, utilisez des bâtonnets de citronnelle comme piques à brochette...
8. **Ne sortez pas tous vos plats en même temps.** Vos invités vont arriver au fur et à mesure, alors il faut

veiller à ce que les premiers ne dévalisent pas tout le buffet !

9. **Faites appel à des amis.** La préparation de votre apéritif dînatoire doit rester un moment de plaisir. Alors n'hésitez pas à faire appel à un ou plusieurs volontaires pour vous donner un coup de main dans l'après-midi.
10. **Déléguiez !** Pendant l'apéritif aussi, faites-vous aider, car vous ne pourrez pas veiller à tout. Nommez par exemple un responsable du four, un responsable des cocktails, quelques « serveurs » qui passeront les plateaux...

Règle n° 3 : choisissez votre thème !

Que vous prépariez un apéritif classique ou dînatoire, vous pouvez décider d'un thème. Voici des idées et les recettes associées à retrouver dans la deuxième partie de ce livre.

APÉRO CHIC

Piques de magret fumé aux framboises (p. 30)

Granité de melon au muscat (p. 74)

Makis de sarrasin à la truite fumée (p. 61)

Carpaccio de lotte au pamplemousse (p. 89)

Œufs de caille au foie gras (p. 112)

Tartares de noix de Saint-Jacques à l'avocat (p. 83)

Petits samoussas de légumes à la coriandre (p. 113)

Caviar d'artichaut aux noisettes (p. 131)

- Dômes aux fruits frais (p. 146)
- Bouchées au chocolat et aux cerises (p. 156)
- Cocktail glacé aux cranberries (p. 159)

APÉRO ASIATIQUE

- Dés de tofu au gingembre et au sésame (p. 34)
- Crackers aux algues et au sésame (p. 51)
- Petits roulés de magret à la mangue et au sésame (p. 64)
- Verrines de pamplemousse à la coriandre (p. 85)
- Raviolis vapeur aux crevettes (p. 97)
- Nids de radis noir au saumon (p. 90)
- Bouchées au poulet, curcuma et menthe (p. 123)
- Boulettes de poulet caramélisées (p. 117)
- Lassis à la mangue (p. 143)
- Verrines de grenade à la fleur d'oranger (p. 155)
- Jus exotique au gingembre (p. 161)

APÉRO ITALIEN

- Mini-brochettes mozza-melon-fraise (p. 49)
- Bouchées moelleuses aux courgettes et parmesan (p. 111)
- Roulés de bresaola aux pousses d'épinards (p. 60)
- Petites mousses de poivrons et tomates confites (p. 81)
- Brochettes italiennes à la bresaola (p. 48)
- Fraîcheur de poivrons aux fraises (p. 72)
- Feuilles d'artichaut gratinées (p. 101)
- Mini-calzone (p. 109)
- Salade de fruits rouges au basilic (p. 142)
- Mini-verrines façon tarte au citron (p. 147)
- Pétillant de légumes (p. 158)

APÉRO BIO-VÉGÉTARIEN

- Dés de tofu au gingembre et au sésame (p. 34)
- Crackers aux algues et au sésame (p. 51)
- Graines de courge aux épices (p. 50)
- Wraps de légumes croquants (p. 57)
- Mini-galettes de quinoa aux herbes (p. 105)
- Blinis à l'avoine et au curry (p. 116)
- Caviar d'aubergines aux épices et au gomasio (p. 129)
- Tartinade aux graines germées (p. 139)
- Mousses aux myrtilles (p. 149)
- Petites crèmes au cacao et à la noisette (p. 145)
- Green cocktail (p. 167)

APÉRO 100 % FROMAGE

- Mini-muffins tomates-feta (p. 32)
- Billes de raisin au chèvre (p. 45)
- Croquants chèvre-olive (p. 53)
- Roulades de courgettes, ricotta et menthe (p. 69)
- Petits roulés de saumon au fromage frais (p. 67)
- Roulades surprise jambon-fromage (p. 66)
- Rolls de poivron à la brousse (p. 70)
- Verrines de courgettes et fromage frais épicé (p. 75)
- Feuilles d'artichaut gratinées (p. 101)
- Mini-pizzas tomates-cerises, bacon et parmesan (p. 119)
- Jus de carotte épicé (p. 166)

APÉRO SUCRÉ-SALÉ

- Piques de magret fumé aux framboises (p. 30)
- Tomates-cerises au sésame noir (p. 31)
- Brochettes de pastèque et feta (p. 44)

- Bouchées d'abricots secs au magret fumé (p. 39)
- Sucettes de chèvre aux figues et pavot (p. 42)
- Petits roulés de magret à la mangue et au sésame (p. 64)
- Fraîcheur de poivrons aux fraises (p. 72)
- Piques de pruneaux au lard (p. 96)
- Brochettes caramélisées jambon-ananas (p. 115)
- Brochettes de crevettes aux pommes (p. 121)
- Cocktail tomate-framboise-basilic (p. 163)

APÉRO LIGHT

- Billes de courgette à la menthe (p. 38)
- Verrines de pamplemousse à la coriandre (p. 85)
- Petits tartares de tomates (p. 87)
- Ceviche de daurade grise (p. 79)
- Gaspacho de concombre aux herbes (p. 80)
- Verrines de crevettes à l'avocat et à la menthe (p. 84)
- Carpaccio de lotte au pamplemousse (p. 89)
- Raïta de concombre et radis (p. 133)
- Meringues légères à la vanille (p. 148)
- Tuiles légères aux amandes (p. 154)
- Jus pamplemousse-framboise (p. 164)

APÉRO LUDIQUE

- Tomates-cerises au sésame noir (p. 31)
- Chips de betterave aux deux piments (p. 35)
- Sucettes de chèvre aux figues et pavot (p. 42)
- Bouchées croustillantes poulet-maïs (p. 99)
- Billes de raisin au chèvre (p. 45)
- Wraps de légumes croquants (p. 57)
- Mini-calzone (p. 109)
- Mini-tartes aux fraises express (p. 150)

Gressins chocolat-pistaches (p. 151)

Bonbons melon-coco (p. 153)

Sangria sans alcool (p. 162)

APÉRO CLASSIQUE REVISITÉ

Chips de betterave aux deux piments (p. 35)

Petits feuilletés aux graines de tournesol (p. 54)

Tartares de noix de Saint-Jacques à l'avocat (p. 83)

Gaspacho de concombre aux herbes (p. 80)

Tortilla légère aux courgettes (p. 107)

Mini-pizzas tomates-cerises, bacon et parmesan (p. 119)

Rillettes de poulet légères aux herbes (p. 135)

Petites quiches aux poireaux sans pâte (p. 103)

Mousses aux myrtilles (p. 149)

Mini-tartes aux fraises express (p. 150)

Mojito menthe-concombre (p. 165)

À VOUS DE NOTER VOS IDÉES DE THÈMES ET LES RECETTES ASSOCIÉES !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nos petites recettes pour l'apéro

On n'en fait qu'une bouchée.....	29
Ça roule !	55
Verrines, cuillères & Cie.....	71
Chaud devant.....	95
À tartiner et à dipper !.....	127
La note sucrée	141
Cocktails (à consommer sans modération !).....	157

On n'en fait qu'une bouchée

Piques de magret fumé aux framboises	30
Tomates-cerises au sésame noir	31
Mini-muffins tomates-feta.....	32
Mouillettes de saumon fumé aux herbes.....	33
Dés de tofu au gingembre et au sésame	34
Chips de betterave aux deux piments.....	35
Toasts de radis noir au tarama	36
Barquettes d'endives terre et mer	37
Billes de courgette à la menthe	38
Bouchées d'abricots secs au magret fumé.....	39
Mini-sandwichs chèvre-betterave.....	40
Brochettes aux raisins et magret fumé	41
Sucettes de chèvre aux figes et pavot.....	42
Toasts de concombre à l'avocat et aux crevettes	43
Brochettes de pastèque et feta.....	44
Billes de raisin au chèvre	45
Barquettes de concombre aux sardines.....	46
Crackers aux graines de lin.....	47
Brochettes italiennes à la bresaola	48
Mini-brochettes mozza-melon-fraise.....	49
Graines de courge aux épices	50
Crackers aux algues et au sésame	51
Croquants chèvre-olives	53
Petits feuilletés aux graines de tournesol	54

PIQUES DE MAGRET FUMÉ AUX FRAMBOISES

Anticholestérol, anticancer

Pour 12 piques

Préparation : 10 minutes

Matériel spécifique : 12 petites piques à brochettes

Ingédients : 12 framboises ; 12 tranches de magret de canard fumé ; 1 c. à s. de vinaigre balsamique ; poivre du moulin.

- ◆ Ôtez le gras du canard.
- ◆ Versez les framboises dans un bol et arrosez-les avec le vinaigre balsamique. Poivrez et mélangez.
- ◆ Entourez chaque framboise avec une tranche de magret fumé. Maintenez-la à l'aide d'une petite pique. Servez.

 **Astuce organisation :** vous pouvez préparer ces brochettes à l'avance et les réserver au frais. Sortez-les du réfrigérateur quelques minutes avant de les proposer à vos invités.

★ Pourquoi c'est magique ?

Le canard est une viande riche en graisses... mais en bonnes graisses ! Grâce à sa teneur élevée en acides gras mono-insaturés, il est même parfois comparé à l'huile d'olive. On peut donc le consommer sans remords, mais avec modération tout de même, et en enlevant le gras superflu.

TOMATES-CERISES AU SÉSAME NOIR

Anticholestérol, bonnes pour le transit

Pour 6 personnes

Préparation : 10 minutes

Matériel spécifique : petites piques à brochettes

Ingrédients : 250 g de tomates-cerises ; 2 c. à s. de miel liquide ;
3 c. à s. de graines de sésame noir.

- ◆ Lavez les tomates-cerises, et enfoncez une petite pique dans chacune.
- ◆ Trempez chaque tomate dans le miel jusqu'à mi-hauteur. Puis passez-les dans les graines de sésame afin de bien les enrober. Posez-les dans un plat et réservez au frais.

 **Le conseil en + :** vous pouvez aussi remplacer les graines de sésame par des graines de pavot.

★ Pourquoi c'est magique ?

Une variante beaucoup moins sucrée que les tomates-cerises d'amour traditionnelles, caramélisées au sucre. L'ajout de graines de sésame, riches en fibres, en minéraux et en bons acides gras, leur apporte aussi un plus nutritionnel.

MINI-MUFFINS TOMATES-FETA

Bons pour les os, rassasiants

Pour 12 mini-muffins

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Matériel spécifique : 12 petits moules à muffins en silicone

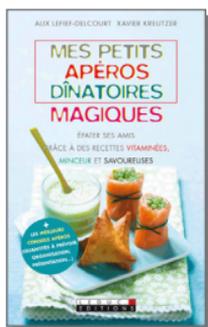
Ingrédients : 200 g de feta ; 4 tomates séchées ; 200 g de farine ; 10 cl de lait ; 3 œufs ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de piment d'Espelette ; poivre du moulin.

- ◆ Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 6-7).
- ◆ Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le poivre et le piment d'Espelette. Incorporez les œufs entiers et le lait, et mélangez bien.
- ◆ Coupez la feta et les tomates séchées en petits dés. Ajoutez-les dans la pâte.
- ◆ Versez la préparation dans les moules et enfournez 10 minutes.

 **Astuce organisation :** ces muffins sont meilleurs tièdes, mais vous pouvez parfaitement les préparer à l'avance et les faire réchauffer quelques minutes dans un four chaud, emballés dans un papier d'aluminium.

★ Pourquoi c'est magique ?

Ces muffins moelleux et gourmands restent très légers car ils sont préparés sans huile, ni beurre, ni crème.



Mes petits apéros dînatoires magiques

Alix Lefief-Delcourt et
Xavier Kreutzer

Plus d'infos sur ce livre paru
aux éditions Leduc.s