

A l'heure de l'apéritif

L'apéritif reste un moment de convivialité et de détente. Souvent les aliments proposés sont riches en lipides (graisse). Pourtant, apéro ne rime pas uniquement avec cacahuètes, olives et saucisson. Il est censé mettre en appétit, sans plus. Pourquoi ne pas jouer sur la légèreté en privilégiant différents assortiments frais à base de légumes notamment. Quelques idées...



RUBRIQUE SIGNÉE
CLAUDINE ROBERT HOARAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
LIBÉRALE À SAINT-DENIS



Les natures

- Tomates cerise
- Dés de melon ou de pastèque
- Œufs de caille servis dur
- Radis à la « croque au sel »
- Bâtons de surimi

• Des légumes variés (bouquet de chou-fleur, bâtonnets de carotte, de concombre et de courgette, asperge) accompagnés d'une sauce au yaourt ou au fromage

blanc, additionnée selon les goûts d'herbes, de paprika, de ciboulette, de curry, d'échalotes.

Sauce au yaourt

➤ Mélangez un yaourt nature avec une cuillère à soupe de jus de citron, une cuillère à café de moutarde, du poivre, des fines herbes et des petits oignons hachés.

➤ Mettez au frais avant de servir.



Une petite touche sucrée salée

Roulés de mangue au parme

➤ Coupez de fines tranches de jambon de parme en lanières. Pelez et dénoyotez deux mangues. Coupez-les en lamelles un peu épaisses. Poivrez légèrement et enroulez-les dans les lanières de parme. Utilisez si besoin des « pics apéritif » pour les maintenir.

Les cakes

Tout le monde adore. Simples à préparer, ils peuvent se décliner à l'infini. Pour les servir, coupez-les en dés et piquez-les à l'aide de cure-dents sur une demie pastèque.

Cake de courgettes et de chèvre

Ingrédients : 150 g de farine, un sachet de levure, 3 œufs, 125 ml de lait, environ 500 g de courgettes, 1 bûche de chèvre, 100 g de gruyère râpé, quelques dés de

jambon, 4 cuillères à soupe d'huile, du sel et du poivre.

- Préchauffez le four à 180°C.
- Découpez les courgettes en rondelles, passez-les au four micro-ondes 3 à 4 minutes puis mettez-les dans une poêle pour continuer la cuisson et les dorer.
- Salez et poivrez.
- Dans un saladier : mélangez la farine, la levure et ajoutez les œufs, l'huile et le lait.
- Ajoutez ensuite le gruyère râpé, les courgettes, les dés de jambon, le chèvre coupé en petits morceaux.
- Versez le tout dans un moule à cake et laissez cuire environ 45 minutes.



Les raffinés

Barquettes d'endives fourrées

➤ Tartinez chaque feuille d'endive avec du thon au naturel préalablement mélangé avec du fromage blanc et une pointe de cumin pour rehausser les saveurs.

➤ Disposez ces barquettes dans un plat de service avec quelques tomates cerise pour la couleur.

Mini roulade de saumon

➤ Au batteur électrique, montez la crème (15% de matières grasses) en chantilly, ajoutez un filet de jus de citron, du sel et du poivre.

➤ Etalez sur de fines tranches de saumon fumé, roulez-les et coupez des tronçons. Décorez d'œufs de lump et d'aneth.

Nouvelles tendances

Verrines et cuillères, l'éveil des papilles.

Cuillères thon-basilic

➤ Mixez le contenu d'une boîte de thon au naturel, quelques feuilles de basilic, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez.

➤ Placez la purée obtenue dans les cuillères et disposez une lamelle de parmesan sur chacune d'elle. Décorez avec une petite feuille de basilic.

Une erreur s'est glissée dans l'article sur les desserts glacés de notre édition du jeudi 10 septembre. Il fallait lire « 2 boules de sorbet aux fruits = 15 g de glucides et 60 kcal. »