

Idées d'apéro

Caviar d'aubergines et d'olives noires sur un toast de pain complet

Ingrédients:

1 aubergine,
1 tomate,
2 càs d'huile d'olive,
1 gousse d'ail,
10 olives noires dénoyautée,
jus d'un demi citron,
20g d'échalote hachée,
1 càs de persil.



Mode d'emploi: Préchauffez le four a 200°C.

Lavez l'aubergine. Ôtez le pédoncule et coupez l'aubergine en deux dans le sens de la longueur. Déposez les demis aubergines sur une plaque cuisson coté chair sur le papier cuisson. Cuire 25min au four.

Épépinez la tomate.

Prélevez la chair d'aubergine à l'aide d'une cuillère à soupe.

Réunir dans le bol du cutter: la chair d'aubergine, la tomate, l'échalote, l'huile d'olive, l'ail écrasé, les olives, le persil et le jus de citron. Poivrez et mixez.

Réservez au frais jusqu'au service. A servir sur des toasts de pain complet.

Pour une meilleur présentation, vous pouvez aussi coupez les différents aliments séparément avec un couteau et mélangez le tout dans un bol. Cela permet de mieux distinguer les différents aliments et d'identifier les différents goûts.



Verrine de mousse de saumon sur son lit d'avocat (+/- 20)

Ingrédients: Pour la mousse de saumon:

200g de saumon fumé,
150ml de crème épaisse,
le jus d'un demi citron,
1/2 càc de moutarde,
1 càc de ciboulette ciselée

 Pour la mousse d'avocat:

2 avocats,
le jus d'un citron vert,
sel et poivre.

 Pour la garniture: 1 tomate épépinée et coupée en dés.



Mode d'emploi: Mixez le saumon fumé, puis y ajoutez la crème fraîche, le poivre, le jus de citron et la moutarde et mélangez jusqu'à ce que ça devienne mousseux.

Ajoutez la ciboulette.

Mettez votre mousse de saumon dans une douille.

Dans un bol, écrasez la chair d'avocat avec une fourchette, puis ajoutez y le jus de citron vert et le poivre. Mettez l'avocat dans une douille.

Garnissez les verrines d'abord d'avocat, puis de la mousse de saumon. Décorez avec quelques dés de tomates et servir frais.

Verrine de quinoa de pesto de basilic et son scampi. (± 6)

Ingrédients :

60g de Quinoa
6 Scampi
2 cuillères à soupe de pesto de basilic maison
1 càc de beurre



Mode d'emploi : Cuire le quinoa dans 2 volumes d'eau pour un volume de quinoa. Voir le temps sur le paquet. Une fois cuit, laisser reposer quelques minutes.

Mélanger le quinoa tiède avec le 2 cuillère à soupe de pesto.

Dans une poêle, faire fondre 1 cuillère à café de ghee (ou beurre), puis faire revenir les scampis quelques minutes.

Servir tiède.



Mini pizza de fromage pesto de roquette et jambon fumé (+/- 30)

Ingrédients:

1 pâte à pizza,
50g de fromage frais type Philadelphia,
50g de pesto de roquette fait maison,
3-4 tranches de jambon fumé coupé en lanière.



Mode d'emploi: Découper des cercles dans la pâte à pizza avec un emporte pièce de petit calibre. Disposez les cercles sur du papier de cuisson.

Garnir de fromage frais, puis pesto de roquette, et enfin de lanière de jambon fumé. Cuire pendant 10 minutes à 180°C dans un four préchauffé.

Mini pizza Proscuitto (+/- 30)

Ingrédients:

1 pâte à pizza,
3-4 tomates en fonction de leur grosseur,
100g d'allumettes de jambon,
100g de fromage râpé,
1 petite gousse d'ail et du persil.



Mode d'emploi: Faire revenir, dans un poêlon, l'ail dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter les tomates coupés en dés, ensuite mixez la préparation.

Découper des cercles dans la pâte à pizza avec un emporte pièce de petit calibre. Disposez les cercles sur du papier de cuisson.

Garnir avec la préparation de tomates, puis les allumettes de jambon, et enfin le fromage râpé.

Cuire pendant 10 minutes à 180°C dans un four préchauffé.



Mini Cake olives noires et tomates semi séchées (+/- 20)

Ingrédients:

3 œufs,
100g de farine fermentante,
100ml de lait,
3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
80g de tomates semi séchées taillées en lanières,
70g d'olives noires dénoyautés coupées en morceaux,
Sel et poivre.



Mode d'emploi: Dans un bol, mélangez les œufs, la farine, puis le lait. Ajoutez l'huile, les olives et les tomates.

Déposez la préparation dans un appareil à mini cake ou sur une plaque à mini muffins et cuire pendant +/- 10 minutes.

Autres variantes: 300g de blancs de poulet coupé en dés et cuit avec une échalote, avec 150g de mimolette râpée, 1 bouquet d'estragon.

Mini burger a déguster avec ses courgettes et sa tomate séchée (+/- 35)

Ingrédients:

350g de hachis de bœuf,
1 càc de ketchup,
1 càc de moutarde,
1 petite courgette bien droite,
35 tomates semi séchées,
9 tranches de pain de mie.



Mode d'emploi: Dans un bol, mélangez le haché avec le ketchup et la moutarde.

Étalez la préparation sur une plaque et faire des mini burger à l'aide d'un emporte pièce.

Faire cuire dans une poêle quelques minutes de chaque côté.

Coupez en fine rondelle la courgette avec une mandoline.

Découpez le pain de mie avec le même emporte pièce que le burger. Logiquement, avec 1 tranche de pain on fait 4 cercles de mie de pain.

Enfilez sur le cure dent d'abord une tranche de courgette, une tomate, un burger, une courgette, et terminer par le pain de mie.

Avant de servir, repasser les burgers au four pendant 10 minutes à 150°C



Toast de Houmous de lentilles et de graines germés.

Ingrédients :

200g de lentilles corail

4 pétales de tomates confites

3 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de mélange d'huile

1 cuillère à soupe de purée d'amandes ou de tahini
(purée de sésame)

Sel, poivre, cumin, ail en poudre (une pincée de chaque)

1 poignée de graines germées

Toast



Mode d'emploi :

Rincer les lentilles corail.

Les faire cuire dans une grande quantité d'eau pendant environ 15 minutes.

Les égoutter.

Mixer finement tous les ingrédients.

Servir bien frais sur des toasts, avec des graines germées par dessous.

Si possible faire tremper les lentilles une nuit avant leur utilisation. Et les cuire avec 1 cuillère à café de bicarbonates ou un morceau d'algue KOMBU pour les rendre plus digeste.