



*Le thème du mois de juin 2022*

## *Apéro fraîcheur*

### *↳ Sardinade*



#### *Ingédients :*

115g de sardines à l'huile ou autre saveur – 100g de ricotta – 40g de cornichons au vinaigre – 4 petits oignons au vinaigre – 1,5 c. à soupe de jus de citron – 1 c. à soupe de persil haché

#### *Préparation :*

Mixer les oignons et les cornichons coupés en morceaux.  
Ouvrir la boîte de sardines et jeter l'huile.  
Ajouter au hachis de cornichons : le jus de citron, le persil et la ricotta.  
Mixer.

Ajouter les sardines en morceaux. Mixer par à-coups de façon à ne pas trop mixer les sardines.  
Mettre au frais.

#### *Astuce :*

La sardinade se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur. Elle peut être congelée.  
Elle est meilleure faite la veille.

Sur des toasts, en trempette avec des légumes pour un apéritif, cette tartinade ravira vos convives.  
Tartinée sur un wrap, un sandwich, une bruschetta, une tartine, cette tartinade vous ravira les papilles... ou sur des petits toasts à l'apéritif.

#### *Le saviez-vous ?*

La sardine fait partie des poissons gras et est une des meilleures sources en oméga 3.  
C'est un aliment santé par excellence car elle est en plus une bonne source en protéines, une excellente source de calcium, en phosphore et en fer.

La sardine présente enfin une concentration élevée en sélénium, oligo-éléments dont les propriétés antioxydantes ont largement été démontrées. Il contribuerait ainsi à prévenir le vieillissement prématuré des cellules causé par les radicaux libres.

Les sardines fraîches sont aussi particulièrement riches en vitamines D.  
Alors, en conserve, au four, en grillades ou autre, n'hésitez pas à en mettre dans vos menus !



## ↳ Houmous de petits pois



### *Ingrédients pour 4 personnes:*

1 grosse boîte de petits pois égouttés ou 200g de petits pois décongelés – 1 gousse d'ail – 1 poignée de poudre d'amandes – ½ jus de citron fraîchement pressé – 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse – 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive – sel, poivre

### *Préparation:*

Egoutter les petits pois. Peler et écraser l'ail, verser le tout dans le bol d'un robot mixeur.

Ajouter la poudre d'amande, le jus de citron, la crème fraîche et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Mixer jusqu'à obtenir une purée bien lisse et homogène. Gouter et rectifier l'assaisonnement si besoin. A réserver au frais jusqu'au service.

## ↳ Bouchées de courgettes

### *Ingrédients pour 8 personnes:*

1 petite courgette jaune – 1 petite courgette verte – 120g de chèvre frais – 8 tranches de jambon sec – 2 c. à soupe rases de chapelure – basilic frais – huile d'olive – poivre

### *Préparation:*

Ecraser le fromage de chèvre avec la chapelure, poivrer et incorporer quelques feuilles de basilic ciselé.

Placer cette préparation dans un sac de congélation ou une poche à douille et réserver au frais.

Détailler les courgettes en fines lamelles avec un économe. Faire blanchir les courgettes pendant 2 mn et les plonger immédiatement dans un saladier d'eau glacée.

Egoutter délicatement les courgettes, les disposer sur un linge propre et étaler une goutte d'huile d'olive avec un pinceau.

Couper les tranches de jambon en 2 et les disposer sur les courgettes.

Trancher un coin du sac de congélation et former un boudin de fromage frais à l'extrémité de chaque lanière de courgette. Parsemer de feuilles de basilic et rouler délicatement.

Servir rapidement ou remettre au frais en attendant de déguster.



**Bonne dégustation !**