PLACE DE L'APÉRO

Le thème du mois d'août 2023

Apéro santé

Quiz

1. 30g de chips sont plus caloriques que 30g de cacahuètes ?	Vrai	Faux
2. La mayonnaise est plus calorique que le ketchup ?	Vrai	Faux
3. Le jus d'orange est aussi sucré que le cola ?	Vrai	Faux
4. Les olives noires sont moins caloriques que les olives vertes ?	Vrai	Faux

(Réponses en bas de 2ème page)

Nos idées de recettes

Caviar d'aubergine

Ingrédients:

3 aubergines de taille moyenne – 4 c. à soupe de tahini (purée de sésame) – 1 c. à café de cumin en poudre – 2 gousses d'ail – 1 filet de jus de citron – huile d'olive – sel et poivre

Préparation:

Faire chauffer les aubergines au four pendant 50 mn à 1h00 à 180° avec les gousses d'ail entières et le tout arrosé d'un filet d'huile d'olive.
Après cuisson, récupérer la pulpe des aubergines et les déposer dans un mixeur avec l'intérieur des gousses d'ail. Ajouter le reste des ingrédients et mixer finement.
Verser dans un bol et ajouter un filet d'huile d'olive. Vous pouvez aussi saupoudrer un peu de graines de cumin et sésame pour la déco.
Servir avec des pains libanais par exemple ou une salade de tomates.

Crakers maison aux graines

Ingrédients:

60g de graines (mélange au choix : sésame, tournesol, lin, chanvre, pavot, courge...) – 50g de farine complète – 20 g de farine – 1 c. à soupe de levure maltée – ½ c. à café de fleur de sel – ½ c. à café d'ail semoule – 1 pincée de piment d'Espelette – 20g d'huile d'olive – 50g d'eau

Préparation:

Préchauffer le four à 170°.
Placer l'ensemble des ingrédients secs dans un saladier et mélanger le tout à l'aide d'une cuillère.
Ajouter l'huile et l'eau et mélanger rapidement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Déposer la pâte sur une feuille de papier cuisson.
Fariner légèrement et étaler finement la pâte (environ 2mm) à l'aide d'un rouleau pâtissier.
Transférer sur une plaque du four en laissant le papier cuisson sous la pâte.
A l'aide d'une roulette à pizza ou d'un grand couteau, découper des rectangles ou des losanges.
Enfourner pendant 15 à 18 mn en surveillant la cuisson.
Laisser refroidir quelques minutes avant de détacher les crackers.
Vous pourrez les conserver dans une boîte en fer pendant plusieurs jours.

Rillettes de saumon

Ingrédients :

200g de saumon fumé – 75g de fromage frais – 1 petite échalote – 5 brins de ciboulette – 2 brins d'aneth fraîche (ou ½ c. à café d'aneth séchée) – Jus de citron - poivre

Préparation:

Dans un mixeur, déposer les herbes et l'échalote et mixer.
Ajouter ensuite le saumon fumé, mixer de nouveau.
Terminer en ajoutant le fromage frais, le poivre et un filet de jus de citron, mixer de nouveau quelques secondes jusqu'à ce que le tout soit homogène.
Verser dans un pot pouvant fermer et conserver au frais jusqu'au moment de servir.
Pour servir : faire griller quelques tranches de pain, tartiner et déposer quelques perles de yuzu sur le dessus !

Bonne dégustation !

Réponses au quiz : 1. Faux / 2. Vrai / 3. Vrai / 4. Faux