



#MOMENTAPERO  
100 RECETTES ESTIVALES



# SOMMAIRE

Déjà 3 ans que nous nous régalons sous le hashtag #MomentApero à vos côtés. Pour marquer cet anniversaire, nous avons décidé de partager avec vous 100 recettes coups de coeur, proposées par l'équipe @MomentApero, nos influenceurs préférés et aussi notre incroyable communauté !

N'hésitez pas vous aussi à partager vos recettes à base de biscuits apéritifs tout l'été avec le hashtag #MOMENTAPER0 !

Toasts & cie	p.3
Brochettes	p.18
Tartinades	p.31
Apéritif dinatoire	p.63
Verrines	p.91
À picorer	p.97
Idées sucrées	p.103





# TOASTS & CIE

---

#MOMENTAPERO

---

# MINI-SANDWICHS BLT

## Ingrédients

- 1 sachet de TUC Bacon
- 1 salade iceberg
- 1 tomate
- 1 fromage frais

## Recette

- Lavez bien tous vos légumes.
- Coupez votre salade et vos tomates afin qu'elles ne dépassent pas trop de votre TUC.
- Prenez un premier TUC au bacon, disposez une petite couche de fromage frais, une tomate, une feuille de salade et recouvrez avec un nouveau TUC Bacon !





# TOASTS CONCOMBRE - PISTACHES

## Ingrédients

- 1 pot de ricotta
- 1 concombre bio
- Quelques feuilles de basilic
- Piment d'Espelette
- Pistaches concassées
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Graines de sésame blond

## Recette

- Coupez le concombre en tranches un peu épaisses.
- Saupoudrez de fleur de sel, déposez une feuille de basilic et garnissez de ricotta puis d'huile d'olive.
- Parsemez de piment d'Espelette et de pistaches concassées.

# TOASTS RÉCONFORTANTS

## Ingrédients

- 1 paquet de crackers type Ritz
- 1/2 chèvre frais
- Quelques brins de ciboulette

## Recette

- Lavez et ciselez la ciboulette dans un bol.
- Ajoutez le chèvre frais, mélangez le tout à la cuillère puis tartinez délicatement sur un versant de votre cracker !
- Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire puis couvrez chaque tartine d'un nouveau crackers en guise de chapeau.
- Roulez le tout sur les côtés dans votre ciboulette.





# TOASTS À L'INDIENNE

## Ingrédients

- 1/2 brique de crème de coco
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 fromage frais
- Une vingtaine de crevettes cuites décortiquées
- 1 boîte de Pringles Rice Fusion Red Curry

## Recette

- Dans un bol, mélangez l'équivalent d'une cuillère à soupe de crème de coco pour 2 cuillères à soupe de fromage frais et renouvelez l'expérience jusqu'à la moitié de la brique de crème de coco.
- Ajoutez votre coriandre fraîche ciselée.
- Prenez un Pringles Rice Fusion (plutôt Red Curry car son côté pimenté se mariera parfaitement !), disposez une cuillère à café de ce mélange coco.
- Ajoutez une crevette et quelques brins de coriandre pour la déco et renouvelez l'expérience jusqu'à épuisement des stocks !



# PIZZA CHÈVRE ET NOISETTE

## Ingrédients

Pour la pâte :

- 250gr de farine t45
- 1 sachet de levure boulangère déshydratée
- 15cl d'eau tiède
- 5cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel

Pour la garniture :

- 1 bûche de chèvre
- Crème fraîche épaisse
- 1 oignon rouge
- Miel liquide
- Noisettes
- Sel et poivre, ciboulette

## Recette

- Voir page suivante





# PIZZA CHÈVRE ET NOISETTE

## Recette

- Dans le bol de votre robot mettre : le sel, la farine, l'huile d'olive et le mélange eau/levure. Mélangez 10 min puis recouvrez d'un torchon propre et laissez pousser 1 heure dans un endroit tiède (four éteint porte fermée) puis préchauffez le four à 180°.
- Dégazez la pâte, faites des boules de pâte égale et aplatissez les avec vos mains.
- Disposez-les sur un papier cuisson et badigeonnez de crème épaisse chaque mini-pizza, en ajoutant quelques rondelles d'oignon rouge coupées en lamelles fines et une tranche de fromage de chèvre.
- Disposez les noisettes concassées et un filet de miel sur le dessus si vous le souhaitez.
- Mettre au four environ 15 min à 180°.
- Ciselez la ciboulette à la sortie du four, puis dégustez chaud ou froid !

# TOASTS D'ÉTÉ

## Ingrédients

- 1 petite conserve de tomates séchées
- Miel, herbes de Provence & fleur de sel
- 1/2 paquet de biscuits-baguette Michel et Augustin
- 100gr de ricotta

## Recette

- Brisez les petites baguettes apéritives en deux (cela fonctionne aussi avec des crackers).
- Recouvrez les baguettes apéritives de ricotta.
- Ajoutez une tomate séchée, du miel, des herbes de Provence et une pincée de fleur de sel si besoin !

@AGIRLNAMEDSARAH \_





# TOASTS FRAÎCHEURS

## Ingrédients

- 1 boîte de Pringles
- 1 avocat bien mûr
- 1/2 jus de citron
- 1 poignée de coriandre ciselée
- Une vingtaine de crevettes
- Poivre et piment d'Espelette

## Recette

- Après avoir enlevé la peau et le noyau de votre avocat, écrasez-le à la fourchette dans un bol.
- Ajoutez le jus d'1/2 citron, le poivre et le piment d'Espelette selon votre goût ainsi que la coriandre ciselée. Mélangez le tout.
- Prenez votre Pringles, disposez une cuillère à café de guacamole maison, une crevette décortiquée et servez le tout extra-frais !

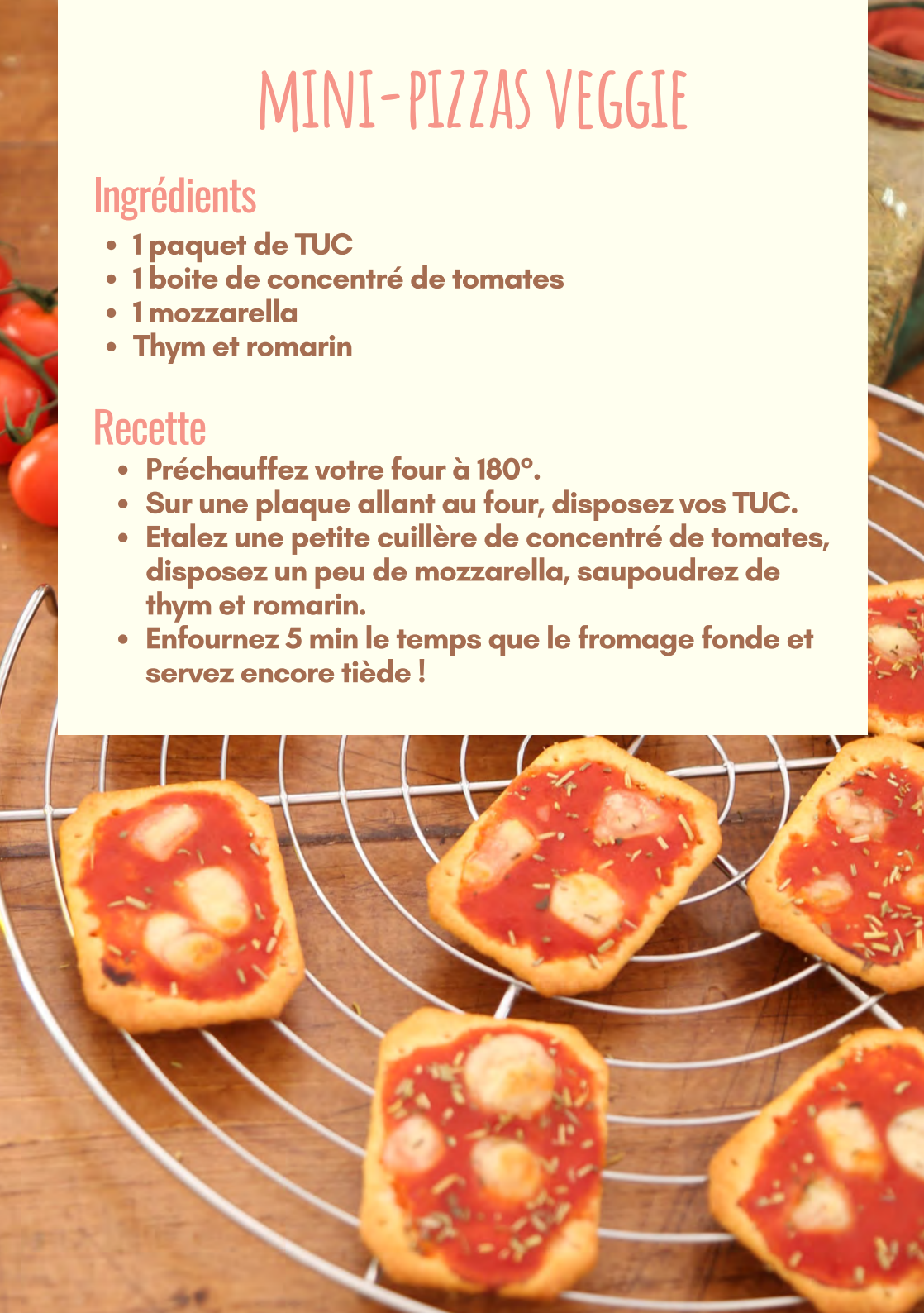
# MINI-PIZZAS VEGGIE

## Ingrédients

- 1 paquet de TUC
- 1 boîte de concentré de tomates
- 1 mozzarella
- Thym et romarin

## Recette

- Préchauffez votre four à 180°.
- Sur une plaque allant au four, disposez vos TUC.
- Etalez une petite cuillère de concentré de tomates, disposez un peu de mozzarella, saupoudrez de thym et romarin.
- Enfournez 5 min le temps que le fromage fonde et servez encore tiède !





# TOASTS AU POIVRON

## Ingrédients

- 2 poivrons rouges
- 1 pot de ricotta
- Crackers type Belin, Ritz ou autres

## Recette

- Faire cuire vos poivrons au four pendant 30 min à 180° et finir au micro-onde pour les ramollir.
- Pelez vos poivrons, retirez les graines et coupez-les en fines lamelles. Laissez refroidir le tout.
- Dans un mixeur, mélangez vos lamelles et la ricotta puis assaisonnez.
- Mettez votre mélange dans une poche à douille au moins 1h au réfrigérateur puis disposez sur des crackers au moment de servir !

# TOASTS DE CHÈVRE CHAUD

## Ingrédients

- 1 baguette de pain ou des crackers
- 1 bûche de chèvre
- 1 mélange de noix type Bénénuts ou Natur'& Bon
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Du miel
- Un mélange d'herbes aromatiques

## Recette

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Disposez vos crackers ou morceaux de pain.
- Coupez votre bûche de chèvre en rondelles et en déposer sur vos toasts puis saupoudrez de votre mélange d'herbes aromatiques, de vos noix concassées et d'un peu de miel.
- Enfournez 5 min à 180°, c'est prêt !

@LAVIEPLAISIRS





# MINI-PIZZAS CRACKERS

## Ingrédients

- Pulpe de tomates
- 1/2 oignon et ail
- Herbes de Provence ou de votre choix
- Mozzarella
- Jambon
- Olive
- Chèvre et noix

## Recette

- Réalisez la sauce tomate avec les ingrédients suivant : la pulpe de tomates, 1/2 oignon, une gousse d'ail. Vous pouvez ajouter des herbes de Provence pour davantage de saveurs.
- Une fois la sauce tomate prête, tartinez-la sur des crackers.
- Ajoutez des ingrédients que vous appréciez tels que du fromage, du jambon, des olives, ou encore du chèvre et des noix.
- Enfournez le tout au four juste le temps que le fromage fonde !

# CROQUE-MONSIEUR

## Ingrédients

- 1 paquet de TUC
- 3 tranches épaisses de jambon blanc
- 20 tranches d'abondance ou d'emmental

## Recette

- Préchauffez votre four à 180°.
- Sur une plaque allant au four, disposez 10 TUC.
- Ajoutez votre jambon puis votre fromage et de nouveau un TUC sur le dessus.
- Enfournez 10min et servez encore tiède !







# SIMPLE TOAST SUR CRACKERS

## Ingrédients

- Un paquet de crackers de votre choix
- Oeufs
- Tomates cerises
- Jambon cru
- Ciboulette

## Recette

- A la poêle, faites cuire vos oeufs façon oeufs brouillés.
- Disposez vos oeufs brouillés sur vos crackers.
- Découpez vos tomates cerises et quelques tranches fines de jambon cru et déposez-les par dessus vos oeufs brouillés.
- Ciselez de la ciboulette et ajoutez-en sur vos crackers.



# BROCHETTES



# PANACHÉ DE GRESSINS

## Ingrédients

- Gressins ou bretzels
- Fromage frais
- 1 tranche de jambon de pays
- 3/4 radis
- 2 branches de persil
- Une poignée de mélange de graines

## Recette

- Mélangez vivement votre fromage frais pour donner une texture lisse.
- Coupez finement votre radis, votre jambon, votre persil et votre mélange de graines.
- Roulez le bout de votre gressin dans le fromage frais puis dans le radis ou les graines ou dans le jambon du pays ou le persil.
- Renouvelez l'expérience autant qu'il y a de gressins.





# SUCETTES SAUMON FUMÉ

## Ingrédients

- 10 bâtonnets de bretzels
- 1/2 boîte de fromage frais
- 1 botte de persil ou coriandre
- 2 tranches de saumon

## Recette

- Lavez votre botte de persil et prenez en une partie.
- Coupez quelques feuilles dans un bol et ajoutez votre fromage frais, que vous mélangez.
- Coupez de fines lamelles dans votre saumon que vous disposez à plat sur une planche à découper.
- Ajoutez le mélange de fromage frais et une branche de persil.
- Armé(e) de votre bâtonnet de bretzel, roulez autour votre saumon tartiné et fermez délicatement en ajoutant une pointe de fromage frais si besoin.
- Renouvelez l'expérience et dégustez !

# BILLES DE CHÈVRE & PISTACHE

## Ingrédients

- 100gr de fromage de chèvre frais moulé
- 18 grains de raisin
- 60gr de pistaches sans coque

## Recette

- Déposez le fromage de chèvre dans un bol et écrasez-le à la fourchette.
- Hachez finement avec un couteau les pistaches.
- Lavez votre raisin. Prenez un peu de chèvre frais, et enveloppez les raisins avec en formant une boule.
- Passez vos boulettes ainsi formées dans les pistaches concassées. Piquez avec un cure-dent ou un bretzel, et réservez au frais jusqu'au service.

@TAKETHEPOWER\_JULY





# GRESSINS ITALIENS

## Ingrédients

- 1 boîte de gressins
- 6 tranches de coppa
- 1 concentré de tomates
- 1 sachet de roquette
- 60 gr de parmesan non-râpé

## Recette

- Sur une planche à découper, posez une tranche de coppa, tartinez légèrement de concentré de tomates et ajoutez quelques branches de roquette.
- Prenez votre gressin et roulez-le sur la roquette/coppa de manière à l'entourer.
- Renouvelez l'expérience jusqu'à épuisement des gressins.
- Pour servir, vous pouvez les « piquer » dans un bol contenant des copeaux de parmesan pour la déco (que l'on pourra aussi saupoudrer sur les gressins pour plus de gourmandise) !

# BROCHETTES APÉRITIVES

## Ingrédients

- Quelques bâtonnets de bretzels
- 1 bocal d'olives vertes dénoyautées
- 1 sachet de billes de mozzarella

## Recette

- Effectuez un petit trou dans vos billes de mozza à l'aide du pic d'une fourchette.
- Prenez vos bâtonnets et alternez olives vertes et billes de mozza et servez directement à l'apéro !



# BILLES DE CHÈVRE FRAIS

## Ingrédients

- 1 chèvre frais
- Paprika doux
- Ciboulette
- 20 sticks bretzels environ

## Recette

- Disposez deux bols, l'un garni de paprika doux, l'autre de ciboulette ciselée.
- Dans un saladier, formez des billes de chèvre frais à la main, puis faites les rouler soit dans le paprika soit dans la ciboulette.
- Prenez un bretzel que vous plantez au milieu de la bille. À servir rapidement pour une dégustation optimale !





# BROCHETTES DE SAISON

## Ingédients

- 1 sachet de sticks bretzels type Boehli
- 4 tranches de jambon
- 1 melon
- 400gr de billes de mozzarella

## Recette

- Retirez les pépins du melon et réalisez des billes avec une cuillère.
- Egouttez votre mozza et coupez en deux chacune de vos tranches de jambon.
- Prenez un de vos sticks bretzel, insérez-y une bille de mozza, une bille de melon, 1/2 tranche de jambon...
- Recommencez jusqu'à épuisement des stocks !





# SUCETTES D'ÉTÉ

## Ingrédients

- 1 concombre
- 1 boîte de fromage frais
- 1 sachet de sticks de bretzels
- Ciboulette

## Recette

- Lavez et épluchez votre concombre : détaillez des troncs d'une longueur de 2 cm environ et enlevez le coeur avec un couteau.
- Dans un bol, mélangez le fromage frais et la ciboulette puis à l'aide d'une cuillère, fourrez ce mélange dans votre tronçon de concombre !
- Plantez dans chacun de vos concombres fourrés un stick bretzel (en vous aidant d'un couteau).
- Recommencez autant de fois que nécessaire puis réservez au frais avant de servir pour admirer vos chouettes sucettes !

# KEFTAS AU POULET

## Ingrédients

- 600gr de blancs de poulet
- Le jus d'1 citron
- 2 petites gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de menthe
- 20 sticks bretzels

## Recette

- Épluchez l'ail et coupez grossièrement vos blancs de poulet. Disposez tous vos ingrédients dans un mixeur, sauf les bretzels et assaisonnez.
- Façonnez vos keftas en roulant votre mélange et enfoncez un bretzel en guise de brochette.
- Faites dorer au barbecue (ou à la poêle !) 5 min de chaque côté et servez chaud avec une petite sauce au yaourt pour accompagner !





# MAKIS & BAGUETTES BRETZEL

## Ingrédients

- 1 large concombre
- 2 tranches de truite ou saumon fumé
- 1/2 pot de fromage frais
- 1 sachet de sticks de bretzels
- 1 sauce soja

## Recette

- Lavez et coupez les extrémités de votre concombre et détaillez des lamelles de concombre dans la longueur à l'aide d'une mandoline,
- Disposez sur une planche une lamelle, étalez une fine couche de fromage frais au 2/3 de la lamelle.
- Ajoutez sur une moitié une tranche coupée de saumon... Puis roulez le tout pour obtenir un joli maki.
- À servir accompagné d'une sauce soja, sans oublier des bretzels longs qui vous serviront de baguettes !

# BAGUETTES MAGIQUES

## Ingrédients

- Des gressins ou Baguet's de Gavottes
- 2 c. à soupe de fromage frais
- 1 poignée de persil
- 1 poignée de mélange de fruits secs et noix type Bénénuits

## Recette

- Mélangez votre fromage frais avec du persil ciselé et du poivre.
- Trempez le haut de vos gressins dans le mélange.
- Faites de même en tournant vos gressins sur les mélanges apéros concassés.
- La recette peut se décliner avec différents toppings, des amandes aux fines herbes en passant par des épices !





# GRESSINS PRINTANIER

## Ingrédients

- Gressins
- Roquettes
- Jambon cru
- Cure-dent en bois

## Instructions

- Prenez un bâton de gressin, entourez-le de feuilles de roquettes, enroulez du jambon cru et fixez avec un petit cure-dent en bois.
- Dégustez !



# TARTINADES



# TARTINADE AUX ARTICHAUTS

## Ingrédients

- 1 bocal de coeurs d'artichauts
- 1/2 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel & poivre

## Recette

- **Faites revenir vos coeurs d'artichauts dans une poêle avec l'huile d'olive et la gousse d'ail émincée.**
- **Hors du feu, réduire le tout en purée et ajoutez le jus du 1/2 citron, salez et poivrez à votre convenance.**
- **Accompagnez votre tartinade d'un sachet de crackers aux herbes !**







# CAVIAR D'AUBERGINES

## Ingrédients

- 3 aubergines
- 4 c. à soupe de tahini
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 2 gousses d'ail
- 1 filet de jus de citron
- Sel et poivre
- Huile d'olive

## Recette

- Faites chauffer les aubergines au four pendant 50 min à 1 h à 180° avec les gousses d'ail entières et le tout arrosé d'un filet d'huile d'olive.
- Après cuisson, récupérez la pulpe des aubergines et déposez-la dans un mixeur avec l'intérieur des gousses d'ail. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez finement.
- Versez dans un bol, ajoutez un filet d'huile d'olive et saupoudrez d'un peu de graines de cumin et sésame pour la déco.



# BORANI (TAPENADE IRANIENNE)

## Ingrédients

- 400gr de pousses d'épinards
- 70gr de cerneaux de noix
- 2 oignons
- 2 yaourts à la grecque
- Huile d'olive, sel et poivre
- Crackers pour dipper

## Recette

- Dans une poêle, faites revenir vos oignons émincés et vos cerneaux de noix pour les toaster dans un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez ensuite les pousses d'épinards lavées et égouttées et laissez cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce que l'eau des épinards soit totalement évaporée. Laissez refroidir.
- Ajoutez vos yaourts à la grecque, assaisonnez et servez dans un bol avec des cerneaux de noix pour la déco et des crackers pour dipper !

# RILLETTES AU THON

## Ingrédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 pot de fromage frais
- 1/2 citron
- Sel & poivre
- Chips type 3D pour dipper

## Recette

- Dans un bol, écrasez votre thon, ajoutez votre fromage frais et mélangez le tout à la fourchette.
- Ajoutez le jus d'1/2 citron et assaisonnez à votre convenance.
- Servez avec des 3D pour dipper !





# HOUMOUS AUX CAROTTES

## Ingrédients

- 2 carottes cuites
- 1/2 boîte de pois chiches (150gr environ)
- Huile
- Jus de citron vert
- Ail, sel, poivre et cumin
- 1 petite cuillère de beurre de cacahuètes
- 2 c. à soupe de ricotta
- Persil frisé
- 1 c. à soupe de fromage frais

## Recette

- Mélangez les carottes cuites et les pois chiches. Mixez avec un filet d'huile, le jus de citron vert, l'ail, le sel, poivre et cumin. Pour remplacer le tahini, ajoutez le beurre de cacahuètes.
- Pour la sauce persil : mélangez la ricotta, le persil frisé, le fromage frais. Salez, poivrez et ajoutez là lors de votre dressage.
- Présentez votre houmous avec des pitas et des éclats de noix de cajou !

# TARTINADE AU RADIS

## Ingrédients

- 150gr de radis roses
- 100gr de chèvre frais
- 1 sachet de gressins
- Sel, poivre & fines herbes

## Recette

- **Mixez grossièrement vos radis pendant quelques minutes puis ajoutez votre chèvre frais, vos fines herbes puis assaisonnez à votre convenance !**
- **Ne mixez pas trop pour obtenir une tartinaade grossière en gardant le croustillant des radis.**
- **Servez bien frais avec quelques gressins !**





# TARTINADE COURGETTES

## Ingrédients

- 500gr de courgettes
- 80gr de noix de cajou non salées
- 30gr de parmesan
- Quelques feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive, sel et poivre

## Recette

- Lavez et coupez finement vos courgettes tout en éliminant les extrémités.
- Dans une poêle, faites revenir dans de l'huile d'olive votre ail grossièrement haché puis vos courgettes que vous laissez cuire 10min à feu doux.
- Dans un bol, mixez le parmesan, les feuilles de basilic puis les courgettes avec l'eau qui aura dégorgée pendant la cuisson.
- Ajoutez ensuite les noix de cajou jusqu'à obtenir une texture crémeuse et assaisonnez.
- Servez à température ambiante avec quelques gressins ou crackers !



# TARTINADE THON-ARTICHAUT

## Ingrédients

- 150gr de coeur d'artichaut en boîte
- 2 boîtes de thon
- 1 pincée de sel
- Crackers ou gressins pour accompagner

## Recette

- Mixez votre thon et vos coeurs d'artichauts.
- Servez avec des gressins ou crackers pour dipper !



# TZATZIKI

## Ingédients

- 1 concombre
- Quelques branches d'aneth et de menthe
- 2 pots de yaourt à la grecque
- 1 citron jaune
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- Sel & poivre

## Recette

- Lavez et coupez votre concombre en deux pour enlever les pépins.
- Hachez-le finement et égouttez-le dans une passoire avec du sel pendant 30 min environ.
- Dans un bol, versez vos yaourts grecs, vos herbes fraîches ciselées, vos gousses d'ail hachées, le jus d'un citron et un filet d'huile d'olive.
- Mélangez bien puis ajoutez le concombre.
- Réservez au frais quelques heures avant de servir avec des crackers !





# RILLETES DE MAQUEREAU

## Ingrédients

- 1 maquereau
- Fromage frais
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## Recette

- Faites cuire le maquereau au court bouillon pendant 10 min, puis épluchez-le afin de bien enlever les arrêtes. Il faut un maximum de chair !
- Pesez la quantité de chair et mélangez-la à la moitié du poids en fromage frais. Salez, poivrez, ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive.
- Si la consistance est trop épaisse, allongez avec un peu de jus de cuisson du maquereau. Servez avec des gressins !

# TARTINADE D'ÉTÉ

## Ingrédients

- 200gr de chorizo doux ou fort
- 150gr de fromage frais
- Gressins ou crackers
- 50gr de coulis de tomates
- Quelques feuilles de basilic

## Recette

- Enlevez la peau du chorizo et coupez-le en morceaux grossièrement.
- Dans un mixeur, placez votre chorizo, votre fromage frais, le coulis de tomates et assaisonnez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène !
- Dégustez avec des gressins ou des crackers sans sel ajouté !





# SAUCE CREAM & OIGNONS

## Ingrédients

- 2 oignons émincés finement
- 100gr de fromage frais
- 100gr de fromage blanc
- Sel et poivre
- Quelques brins de ciboulette
- 1 paquet de Pringles ou de Crackers Belin fromage frais et oignons

## Recette

- Faites revenir vos oignons à la poêle dans une noisette de beurre quelques minutes sans les colorer.
- Dans un bol, mélangez le fromage frais, le fromage blanc et quelques brins de ciboulette ciselés puis ajoutez vos oignons cuits, un peu de sel et poivre.
- Réservez au frais et servez avec vos crackers pour dipper dans cette sauce savoureuse !



# HOUMOUS AU CITRON CONFIT

## Ingrédients

- 240gr de pois chiches
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de tahini
- Huile d'olive
- Quelques morceaux de citron confit
- Paprika et persil ciselé pour la déco

## Recette

- Égouttez les pois chiches. Placez-les dans un mixeur, avec l'ail, le citron confit, le tahini et un filet d'huile d'olive.
- Mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène et veloutée. Salez et poivrez.
- Vous pouvez ajouter quelques petits morceaux de citrons confits. Servez dans une assiette creuse en saupoudrant de paprika et de persil ciselé.

# TAPENADE DE TOMATES SÉCHÉES

## Ingrédients

- 1 bocal de tomates séchées
- 1 bouquet de basilic
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée d'olives vertes
- 1 sachet de gressins

## Recette

- Pelez votre gousse d'ail, lavez votre basilic et égouttez vos tomates séchées.
- Dans un mixeur, disposez l'ensemble de vos ingrédients (sauf les gressins !) et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte qui vous convienne.
- Assaisonnez et réservez une petite heure au réfrigérateur avant de servir accompagné de gressins !





# HOUMOUS DE TOMATES SÉCHÉES

## Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches
- 1 bocal de tomates séchées
- 1 gousse d'ail
- Chips de tortillas
- 1 c. à soupe de tahini
- 1 citron
- Huile d'olive et épices (sel, poivre, paprika, piment d'Espelette)

## Recette

- Versez tous vos ingrédients dans le bol de votre mixeur sauf les chips de tortillas bien sûr !
- Ajustez le moelleux et l'assaisonnement de votre recette à l'aide de votre huile d'olive, jus de citron & épices.
- Réservez au frais et servez accompagné de chips de tortillas à la mexicaine !



# HOUMOUS DE POIS CASSÉS

## Ingrédients

- 300gr de pois cassés
- 2 gousses d'ail
- 55gr d'huile d'olive
- Eau
- Tahini
- Sel, poivre , sésame (optionnel)
- Paprika et cumin

## Recette

- Mixez tous les ingrédients et rajoutez de l'eau selon la consistance désirée et du piment d'Espelette pour relever le tout ! À servir avec des crackers.



# TARTINADE DE BETTERAVES

## Ingrédients

- 1 botte de betteraves
- 90gr de ricotta
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 20gr de cacahuètes
- 1 c. à soupe de zeste de citron (non traité)
- 1 c. à café de zaatar
- 1 pincée de piment en poudre, sel et poivre

## Recette

- Placez les betteraves sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez à 180° et laissez cuire 1h15 environ. Laissez refroidir.
- Pelez et coupez vos betteraves et les mixer avec les cacahuètes, le citron, le piment et le zaatar.
- Ajoutez alors l'huile et mixez grossièrement.
- Ajoutez la ricotta. Assaisonnez.
- Arrosez d'un filet d'huile. Saupoudrez de zaatar, de cacahuètes hachées. Servez avec des crackers !



# BABA GANOUSH

## Ingrédients

- 2 aubergines moyennes
- 3 c. à soupe de Tahini
- 3 petites gousses d'ail
- ½ citron
- Huile d'olive, sel, poivre
- Pringles ou crackers

## Recette

- Percez l'aubergine avec une fourchette et passez la au micro-ondes 5 à 10 minutes environ afin de prélever l'intérieur.
- Mixez tous vos ingrédients dans un mixeur.
- À servir avec quelques Pringles pour dipper dans votre sauce !





# PESTO DE BETTERAVES

## Ingrédients

- 250 gr de betterave cuite
- 1 grosse cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- Des pignons de pin
- Du parmesan râpé ou en copeaux
- Des biscuits apéritifs type Ritz

## Recette

- Pressez le jus du citron. Pelez l'ail et écrasez-le.
- Coupez les betteraves en morceaux, et mixez-les avec l'ail, l'huile et le jus de citron.
- Tartinez vos biscuits apéritifs avec la préparation.
- Ajoutez les pignons de pin et le parmesan râpé pour décorer le tout.



# HOUMOUS

## Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches
- 1 c. à café de tahini
- 1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de yaourt grecque
- Zaatar
- Sel et poivre
- Sésame
- Huile d'ail ou d'olive

## Recette

- Disposez tous vos ingrédients dans un mixeur et mixez le tout.
- Votre houmous est prêt !

# GUACHOUMOUS

## Ingrédients

- 200gr de pois chiches en boîte
- 1 avocat bien mûr
- 1 oignon rouge
- 1 c. à café de tahini
- 1 c. à café de tabasco
- 1 citron jaune
- Coriandre
- 1 paquet de tortillas
- Sel, poivre et un filet d'huile d'olive

## Recette

- Passez bien vos pois chiches sous l'eau.
- Dans un mixeur, mélangez les pois chiches, le jus d'un citron, le tahini, la coriandre et assaisonnez.
- Epluchez et coupez l'avocat et ajoutez-le au mixeur avec un peu de tabasco et mélangez.
- Coupez en petits dés votre oignon rouge et ajoutez-le à l'houmous d'avocat puis servez avec des tortillas !





# HOUMOUS EXPRESS DE BETTERAVES

## Ingrédients

- 1 betterave cuite découpée
- 1 boîte de pois chiches
- 1 cuillère de crème (végétale ici)
- 1/4 jus de citron
- Épices (ici paprika, curcuma, sel de céleri)

## Recette

- Mixer tous les ingrédients, puis ajoutez le 1/4 de jus de citron et les épices. À servir avec des crackers !



# GUACAMOLE

## Ingrédients

- 1 gros avocat bien mûr
- 2 petites tomates
- 1 petit oignon blanc ou rouge
- 1 citron vert
- sel, poivre noir
- Coriandre, ail, gingembre, paprika, cumin, piment

## Recette

- Épluchez l'avocat. Écrasez-le à la fourchette, ne surtout pas le mixer.
- Coupez l'oignon, les tomates et la coriandre très finement. Mélangez le tout à l'avocat, assaisonnez selon votre goût. Servez avec des crackers !
- Astuce : pour éviter que le guacamole ne noircisse, imbibe le noyau de citron et placez-le au milieu de votre préparation avant de la filmer et gardez-la au frais.



# TARTINADE CHORIZO

## Ingrédients

- 200gr de chorizo
- 200gr de fromage à tartiner
- 1 yaourt nature
- 1 sachet de crackers type TUC
- Persil

## Recette

- Mixez tous les ingrédients ensemble pour obtenir votre tartinade.
- Ajoutez un brin de persil pour la décoration et accompagnez le tout de crackers type TUC.

# KTIPITI

## Ingrédients

- 12 poivrons rouges
- 1 feta
- 2 yaourts grecs
- Chips 3D pour dipper
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de menthe
- Paprika

## Recette

- Coupez le poivron en deux, enlevez les pépins et passez-le sous le grill du four pour le faire griller. Cela sera plus facile de le peler !
- Hachez-le finement. Mélangez les yaourts à la feta dans un saladier puis ajoutez l'ail écrasé, le paprika, la menthe puis les poivrons et mixez le tout grossièrement à la fourchette.
- À servir avec des 3D pour dipper !







# PESTO DE PISTACHE

## Ingrédients

- 200gr de pistaches décortiquées
- 35gr de parmesan
- 100gr d'huile d'olive
- 150gr d'eau
- 50gr de basilic frais
- 1 gousse d'ail

## Recette

- Mixez tous les ingrédients pour obtenir votre pesto.  
A dipper avec des crackers ou des gressins !



# HOUMOUS D'ASPERGES

## Ingrédients

- 1/2 boîte de pois chiches
- 4 asperges vertes grillées
- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel et poivre

## Recette

- Mixez tous les ingrédients pour obtenir votre houmous.
- Gressins ou crackers seront parfaits pour servir à l'apéro !



# HOUMOUS DE CAROTTES SPICY

## Ingrédients

- 150gr de pois chiches cuits et égouttés
- 200gr de carottes crues et râpées
- 1 jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de cumin
- 1/3 c. à café de piment doux
- 1/3 c. à café de fleur de curcuma
- Coriandre fraîche

## Recette

- Mixez tous les ingrédients sauf la coriandre, puis ajoutez de l'eau au fur et à mesure, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Ciselez la coriandre, que vous disposez sur le dessus de votre préparation. C'est prêt !



# SAUCE EXPRESS POIVRON

## Ingrédients

- 1 poivron
- 1 feta
- 1 yaourt à la grecque
- Menthe
- Sel et un filet d'huile d'olive

## Recette

- Faites griller le poivron. Laissez refroidir, mixer à peine pour conserver des morceaux.
- Ajoutez la feta en petits morceaux, le yaourt, la menthe et le reste des ingrédients.
- Mélangez et servir bien frais.



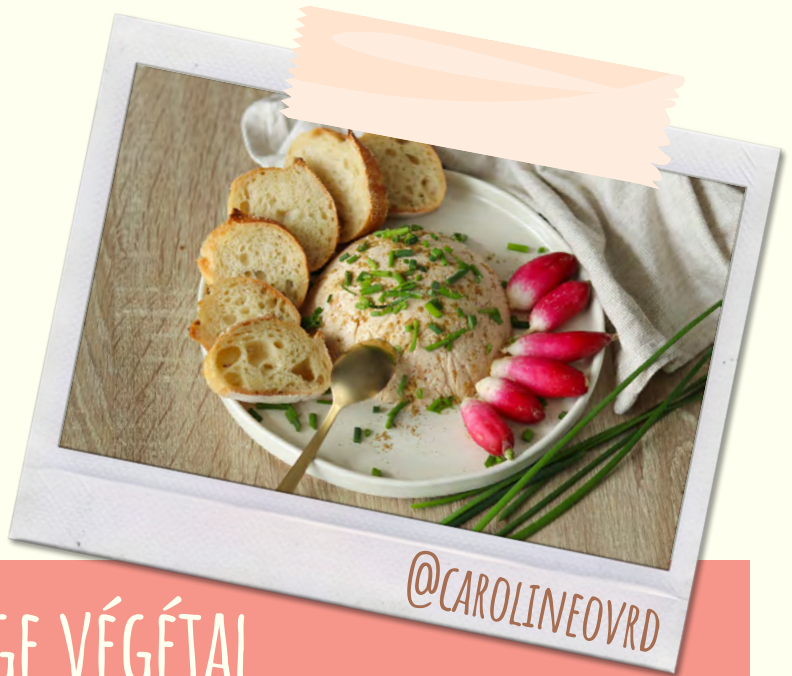
# TZATZIKI DE RADIS ROSE

## Ingrédients

- 1 yaourt nature
- Quelques radis coupés
- 1/2 citron pressé
- Ciboulette
- Sel et Poivre

## Recette

- Mixez le yaourt nature, le citron pressé et la ciboulette avec vos radis coupés grossièrement.
- Servez avec des crackers ou des gressins.



# FROMAGE VÉGÉTAL

## Ingrédients

- 250gr de noix de cajou
- Le jus d'un 1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'eau tiède
- Sel, Poivre
- Ciboulette

## Recette

- Faites tremper les noix de cajou pendant 4h dans un grand récipient d'eau froide et égouttez.
- Mixez les noix de cajou, le jus de citron, la gousse d'ail, le vinaigre de cidre et l'eau jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
- Formez une boule de manière à façonner ce fromage végétal, recouvrez de film alimentaire et placez au frais pendant 1h minimum.
- À servir à l'apéritif accompagné de crackers !



# APÉRITIF DINATOIRE

---

#MOMENTAPERÔ

---



# CAKE CHÈVRE ET FRUITS SECS

## Ingrédients

- 3 oeufs
- 200gr de farine
- 1 sachet de levure
- 12cl de lait
- 8cl d'huile de noix
- 125gr de chèvre frais
- 1 sachet de mélanges fruits secs & noix

## Recette

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et les oeufs.
- Dans un bol, mélangez le lait et l'huile puis ajoutez progressivement ce mélange au précédent.
- Ajoutez votre chèvre frais émietté grossièrement et vos fruits secs et mélangez le tout !
- Versez la préparation dans un moule à cake en silicone puis enfournez 30min.
- Insérez une lame de couteau : si elle ressort « propre », c'est cuit !



# CHILAQUILES

## Ingrédients

- 1 sachet de tortillas
- 1/2 oignon rouge
- 4 tomates vertes
- 1/2 portion de fêta
- 3/4 tiges de coriandre
- 1 ou 2 oeufs

## Recette

- Lavez et coupez en petits dés vos tomates et votre moitié d'oignon rouge.
- Dans une poêle, faites revenir vos tomates dans un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez vos chips de tortillas pour qu'elles absorbent la sauce puis placez-les dans un plat.
- Dans cette même poêle, faites cuire 2 oeufs au plat.
- Sur votre plat contenant les tortillas, versez votre fêta émiettée, vos petits dés d'oignons rouges, vos feuilles de coriandre puis vos oeufs au plat !





# CROQUETTES DE THON

## Ingrédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 oeuf
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de ricotta
- 10 brins d'aneth
- 1/2 citron pressé
- 1/2 paquet de Monster Munch

## Recette

- Emiettez le thon dans un bol puis ajoutez l'oeuf, la ricotta, la farine et les Monster Munch écrasés pour donner une belle chapelure.
- Mélangez à la fourchette puis ajoutez le jus du 1/2 citron ainsi que l'aneth haché.
- Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, formez des boulettes légèrement aplaties avec la préparation puis dorez-les à feu doux 4/5 min de chaque côté.
- À déguster chaud ou froid au moment de l'apéro !

# PAIN SURPRISE

## Ingrédients

- 1 pain rond de campagne
- 1 mélange type amande et cranberries
- 1 fromage type Saint Nectaire
- Quelques branches de thym et romarin

## Recette

- Quadrillez le dessus de votre pain en coupant grossièrement des carrés.
- Ajoutez entre chaque découpe des bouts de fromage, quelques graines et fruits secs puis terminez en ajoutant vos branches de thym et romarin !
- Emballez le tout avec votre papier alu et laissez cuire au barbecue une vingtaine de minutes...





# CAKE TOMATES ET CHÈVRE

## Ingrédients

- 200gr de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 7cl d'huile de pépin de courge
- 12,5cl de lait
- 100gr de tomates séchées
- 1 bûche de chèvre
- 2 tomates fraîches
- Sel, poivre, herbes de Provence, graines de tournesol et courges
- 180gr de gruyère râpé

## Recette

- Mélangez farine et levure chimique puis ajoutez les œufs, le lait et l'huile de pépin de courge.
- Ajoutez sel, poivre et gruyère râpé et mélangez.
- Coupez en dés et ajoutez les tomates fraîches, les tomates séchées et le chèvre.
- Versez le tout dans un moule à cake et parsemez d'herbes de Provence et graines. Enfournez 45 min à 180°.

# COOKIES SALÉS

## Ingrédients

- 100gr de farine
- 1 œuf
- 50gr de beurre mou
- Noix de cajou
- 4/5 tomates séchées
- 60gr de feta
- 1 c. à café de levure chimique
- Sel et poivre

## Recette

- Préchauffez votre four à 180°.
- Mélangez la farine, la levure chimique, le sel puis ajoutez le beurre mou et l'œuf.
- Coupez les tomates séchées, la fêta et les noix de cajou en morceaux et ajoutez-les à la pâte.
- Déposez des boules de pâte sur une plaque allant au four et ajoutez des noix de cajou sur le dessus.
- Enfournez pour 20min à 180°.

@LAVIEPLAISIRS





# TRIO GOURMAND

## Ingrédients

- 1 boîte de crackers type Ritz
- 4 tranches de saumon fumé
- Fromage frais
- Aneth
- 1 citron jaune

## Recette

- Prélevez les zestes du citron jaune et râpez-les finement.
- Taillez 2 tranches de saumon fumé en fines lanières. Mixez les 2 autres tranches de saumon fumé dans un robot mixeur jusqu'à obtenir une sorte de crème bien homogène.
- Dans un bol, mélangez les zestes râpés de citron, la crème de saumon et le fromage frais.
- Déposez la préparation au fromage frais dans une poche à douille. Décorez les crackers avec ce mélange puis déposez les lanières de saumon et les brins d'aneth ciselés.



# AVOCADO TOAST

## Ingrédients

- 2 tranches de pain de campagne
- 1 avocat bien mûr
- 2 tranches de saumon
- 1 citron vert
- Un mélange de graines et fruits secs type Natur'& Bon
- Sel, poivre et tabasco

## Recette

- Faites griller vos tranches de pain de campagne.
- Dans un bol, disposez la chair de votre avocat, le jus de votre citron vert, quelques gouttes de tabasco, du sel et du poivre. Ecrasez-le tout grossièrement à la fourchette.
- Prenez vos tranches de pain, disposez le mélange d'avocat, ajoutez une tranche de saumon puis une poignée de mélange de graines & fruits !



# MIAM-BOULETTES

## Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 4 tranches de pain de mie sans croûte
- 5 c. à soupe de lait
- 1 œuf
- 1 paquet de Twinuts
- Sel, poivre, persil frais & paprika

## Recette

- Dans une assiette à soupe remplie de lait, imbibe votre pain de mie puis écrasez-le à la fourchette.
- Coupez finement votre poulet et mixez-le grossièrement avec le persil.
- Dans un saladier, mélangez votre poulet, votre pâte de pain de mie, du paprika, du sel, du poivre et 1 œuf. Formez des boules.
- Dans une assiette plate, disposez vos Twinuts ou cacahuètes, préalablement mixés grossièrement.
- Prenez votre boule et roulez-la dans la poudre de cacahuètes et faites-les dorer dans une poêle à feu doux avec un peu de beurre !





# MINI-POIVRONS

## Ingrédients

- 10 mini poivrons
- 150gr de chèvre frais
- 2 c. à café de miel
- Basilic frais
- Thym
- Pignons de pin grillés ou mélange de graines
- Sel poivre

## Recette

- Faites cuire les mini poivrons 8 min à l'eau bouillante. Les égoutter et laissez refroidir.
- Mélangez le chèvre, le miel, le basilic et le thym.
- Coupez les poivrons en deux et égrainer. Les garnir de votre mélange.
- Faites chauffer une poêle avec de l'huile et grillez vos poivrons quelques minutes à feu moyen.
- Ajoutez les pignons de pins ou graines sur le dessus et saupoudrez de thym, et de fleur de sel avant de servir.
- Ne pas hésiter à remettre un peu de miel et dégustez chaud !

# CAMEMBERT AUX GRAINES

## Ingrédients

- 1 camembert pas trop affiné
- 1 sachet de mélanges SuperFruits ou Noix et Fruits (type Natur' & Bon ou Bénénuts)

## Recette

- Prenez votre camembert que vous coupez latéralement en deux, ajoutez une généreuse poignée de mélange de graines et de fruits secs.
- Refermez votre camembert puis empaquetez-le fermement dans du papier sulfurisé.
- Laissez reposer au moins 3h au frais avant de servir pour que les saveurs imprègnent bien et que le fromage tienne correctement.





# SCONES SALÉS AUX NOIX

## Ingrédients

- 220gr de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 40gr de beurre demi-sel
- 30gr de parmesan
- 150ml de lait
- 1 oeuf
- Sel, poivre
- Mélange de noix non-salées

## Recette

- Préchauffez votre four à 220°.
- Dans la cuve de votre robot, mélangez la farine, la levure et le beurre mou. Ajoutez le parmesan, l'oeuf et le lait. Une fois que la pâte est homogène rectifiez l'assaisonnement.
- Prélevez des boules de pâte et saupoudrez d'un mélange de noix non-salées préalablement hachées.
- Enfournez 15 min et laissez refroidir avant de déguster !

# BILLES DE CHÈVRE PANÉES

## Ingrédients

- Chèvre frais
- Amandes salées (ou non !)
- Miel

## Recette

- Faites des billes de fromage de chèvre.
- Roulez ces billes dans des amandes (salées ou non) concassées.
- Versez un peu de miel sur les billes de chèvres panées et le tour est joué !

@CUISINECOMEDY





# CHEESECAKE SALÉ

## Ingrédients

- 150gr de biscuits apéritif
- 90gr de beurre fondu
- 200gr de fromage frais type Philadelphia
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 7 bâtonnets de surimi
- Ciboulette
- Fleur de sel / poivre

## Recette

- Ecrasez vos crackers, mélangez-les avec le beurre.
- Hachez le surimi, mélangez-le avec le fromage frais, le jus de citron et la ciboulette. Salez, poivrez.
- Avec un emporte-pièce déposez votre fond de biscuit puis votre préparation à cheesecake.
- Décorez votre cheesecake avec un bâtonnet de surimi et de la ciboulette.

# NACHOS VEGGIE

## Ingrédients

- 1 sachet de chips de tortillas
- 1 boule de mozzarella
- 1 sachet de cheddar râpé
- 1 poivron rouge
- 1 conserve d'haricots rouges
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de guacamole

## Recette

- Préchauffez votre four en mode grill.
- Coupez votre poivron et mélangez-le dans un saladier avec vos haricots rouges précuits.
- Dans un plat allant au four, disposez vos chips de tortilla, un peu de cheddar râpé et mozza, votre mélange de légumes et le reste de fromage.
- Enfournez 10 min et servez accompagné de crème et guacamole !





# FOCACCIA AUX FRUITS SECS

## Ingrédients

- 250gr de farine
- 5gr de sel
- 9gr de levure déshydratée
- 40ml d'huile d'olive
- Thym, romarin
- 150ml d'eau tiède
- Mélange de fruits secs et noix non salés

## Recette

- Dans la cuve d'un robot, versez le sel, la farine, la levure réhydratée dans l'eau tiède ainsi que l'huile et les herbes. Pétrissez 10 min puis couvrez la pâte et laissez-la doubler de volume.
- Farinez un plan de travail. Farinez et dégazez légèrement la boule. Huilez la boule et aplatissez la pâte finement. Préchauffez votre four à 180°.
- Réalisez des « trous » sur la focaccia et remplissez-les d'huile. Saupoudrez du mélange de fruits secs non-salés. Laissez pousser la pâte encore 20 min. Enfournez pour 15-20 min : miam !

# COCCINELLES APÉRITIVES

## Ingrédients

- 1 boîte de crackers type Ritz
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 poignée d'olives noires
- 4 c. à soupe de tapenade
- Quelques brins de ciboulette

## Recette

- Passez sous l'eau vos olives noires dénoyautées et vos tomates cerises puis coupez-les en 2 ou 4 comme sur la photo.
- Prenez votre cracker, disposez une demi cuillère de tapenade que vous étalez puis 2 tomates cerises en guise d'ailes et un bout d'olive pour faire la tête.
- Disposez un peu de tapenade pour faire les tâches sur la coccinelle puis 2 petits brins de ciboulette pour faire les antennes !







# CREVETTES CROUSTILLANTES

## Ingrédients

- 20 crevettes précuites
- 2 belles poignées de mélange de noix
- 1 oeuf
- 1 belle poignée de Maizena

## Recette

- Préchauffez votre four à 180°.
- Concassez votre mélange de noix à l'aide d'un mixeur pour réaliser une chapelure.
- Disposez ce mélange dans un bol, l'oeuf battu dans un second bol et la Maizena dans un troisième bol.
- Trempez à moitié chacune des crevettes dans le bol de Maizena, puis dans l'oeuf puis dans la chapelure de noix. Renouvelez l'opération puis disposez la crevette sur du papier sulfurisé.
- Enfournez 10/15 min puis servez avec une petite sauce aigre-douce !



# COOKIES AUX NOISETTES

## Ingrédients

- 70gr de noisettes
- 70gr de Salers
- 70gr de comté râpé
- 100gr de beurre
- 40gr de farine de tourteau de noisettes
- 120gr de farine de blé
- 40gr de poudre d'amandes
- 2 oeufs
- 1 c. à café de levure chimique
- Sel et poivre

## Recette

- Faites fondre le beurre. Concassez les noisettes grossièrement et coupez le Salers en dés.
- Dans un saladier, mélangez les farines, la poudre de noisette, la levure, le sel et le poivre.
- Ajoutez le beurre fondu, les œufs, le comté, le Salers et 30gr de noisettes concassées. Mélangez.
- Filmez le saladier et glissez-le au frais pendant 1h.
- Préchauffez votre four à 180° et formez des boules de cookies. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez le reste des noisettes dessus et enfournez pour 10 min. Dégustez !

# BAGUETTE APÉRITIVE

## Ingrédients

- 1 sachet de mélange de graines et fruits secs
- 1 fromage type cantal ou comté
- 1 baguette bien sûr !

## Recette

- Préchauffez votre four à 180°. Coupez votre baguette dans le sens de la longueur et coupez aussi votre fromage en fines lamelles.
- Disposez dans votre baguette le fromage puis ajoutez votre mélange de graines.
- Refermez fermement votre baguette et enroulez-la dans du papier aluminium.
- Enfournez pour 15 min, laissez refroidir et laissez-la quelques heures au frigo avant de servir !





# JARDINIÈRE DE PETITS LÉGUMES

## Ingrédients

- 10 sticks de bretzels
- 1 concombre
- 1 carotte
- 1 botte de persil
- 1/2 pot de fromage ou chèvre frais

## Recette

- Prenez votre concombre et coupez-le dans le sens de la longueur. Avec un éplucheur, taillez des lanières du concombre.
- Détaillez des petits bâtonnets de carotte et coupez les queues de votre botte de persil.
- Prenez une lamelle de concombre, disposez au bout sur 1/3 un peu de fromage frais, puis des petits bâtons de bretzel et enfin vos carottes sans oublier un ou deux brins de persil.
- Roulez le tout sur soi-même et servez façon petit jardin !



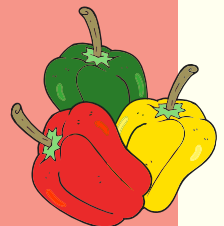
# PETIT TRAIN APÉRITIF

## Ingrédients

- 2 poivrons
- 1 concombre
- Des biscuits apéro de votre choix
- 1 tartinaade de votre choix

## Recette

- Lavez vos poivrons et coupez-les en deux.
- Faites de même avec votre concombre pour former des roues.
- Dans vos "wagons-poivrons", disposez vos crackers, cacahuètes et tartinaades.
- Disposez le tout sur un plateau et servez !



# ROULÉS AUX AUBERGINES

## Ingrédients

- 3 petites aubergines
- 1 chèvre frais
- Une poignée de noix
- Huile d'olive, sel, poivre & basilic

## Recette

- Tranchez finement vos aubergines dans le sens de la longueur et faites-les dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive, salez et poivrez.
- Dans un bol, mélangez le chèvre frais avec les noix.
- Sur chaque tranche d'aubergine refroidie, déposez en bas une petite cuillère du mélange de chèvre puis roulez la tranche sur elle-même.
- Vous pouvez la fermer à l'aide d'un cure-dent ou d'un bretzel pour une recette zéro déchet !





# RADIS CROQUANTS

## Ingrédients

- 1 botte de radis
- 1/2 fromage frais
- 1 grosse poignée de cacahuètes

## Recette

- Lavez bien vos radis sous l'eau et coupez les fils qui dépassent au niveau de la tête si besoin.
- Emiettez grossièrement vos cacahuètes.
- Dans un petit ramequin, mélangez votre fromage frais pour obtenir une texture plus lisse.
- Prenez ensuite votre radis en le tenant par les fanes, trempez le bout dans le fromage frais puis dans les miettes de cacahuètes.

# PETIT NAVIRE

## Ingrédients

- 6 oeufs durs
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 1 paquet de chips tortillas

## Recette

- Enlevez la coque de vos œufs durs délicatement et coupez-les en deux.
- Dans un bol, disposez votre mayonnaise et ajoutez vos jaunes d'œufs. Ecrasez le tout à la fourchette pour obtenir des œufs mimosa.
- Disposez ensuite ce mélange de nouveau au centre de votre oeuf dur et finalisez en ajoutant la voile de votre navire avec votre chips de tortilla : à servir rapidement pour garder le croustillant !







# ROULEAUX DE PRINTEMPS

## Ingrédients

- 1 sachet de feuilles de riz
- 50gr de vermicelles de riz
- Une dizaine de crevettes
- 1 carotte
- 30gr de cacahuètes grillées non-salées
- Feuilles de menthe et coriandre
- 1 belle salade

## Recette

- Cuire vos vermicelles de riz.
- Râpez la carotte, décortiquez et coupez en deux vos crevettes et concassez vos cacahuètes.
- Trempez votre feuille de riz dans de l'eau pour l'assouplir. La déposer sur un torchon propre.
- Au centre, disposez un peu de vermicelle, de carotte râpée, de salade, de crevettes et saupoudrez de cacahuètes, menthe et coriandre ciselées.
- Rabattre les côtés puis fermez les extrémités en reliant pour former votre rouleau !



# ALLUMETTES DE POULET FRIT

## Ingrédients

- 1 blanc de poulet
- 1 paquet de *Monster Munch*
- 20gr de farine
- 1 œuf
- Huile d'olive et assaisonnement au choix

## Recette

- Dans une assiette creuse, battez votre œuf en omelette.
- Ecrasez vos *Monster Munch* directement dans le sachet puis versez-les dans une autre assiette creuse.
- Prenez vos blancs de poulet, trempez-les dans la farine, l'œuf puis la chapelure de *Monster Munch*.
- Dans une poêle chaude, versez un peu d'huile d'olive et faites revenir vos allumettes.
- Servez chaud avec une petite sauce si vous voulez pour accompagner !



# VERRINES



# VERRINES DE SAISON

## Ingrédients

- 1 gaspacho aux tomates
- 1 sachet de Gavottes au Pesto Vert ou autre biscuit apéritif au pesto
- 1 petit pot de crème fraîche

## Recette

- Prenez vos petites verrines, versez votre gaspacho de tomates bien frais.
- Ajoutez sur le dessus une petite cuillère de crème fraîche.
- Ajoutez 2 gavottes salées au pesto vert, qui se marieront très bien avec le goût des tomates et apporteront du croustillant à votre soupe d'été !





# VERRINES COLORÉES

## Ingrédients

- 50gr de biscuits salés écrasés (type Tuc)
- 20gr de beurre fondu
- 1 avocat
- 6 crevettes décortiquées
- 150gr de fromage frais
- 50gr de Skyr
- 2 c. à soupe de betterave en poudre
- 2 c. à café de jus de citron

## Recette

- Mélangez les biscuits écrasés et le beurre fondu.
- Remplissez le fond des verrines et mettez au frais le temps de préparer le reste.
- Mélangez le fromage frais, le Skyr et la betterave.
- Garnissez les verrines du mélange.
- Répartissez des tranches d'avocat, un trait de jus de citron, puis dressez les crevettes : c'est prêt !

# HOUMOUS DE BETTERAVE

## Ingrédients

- 250gr de pois chiches cuits
- 1 betterave cuite
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de tahini
- 1/2 citron
- 1 sachet de gressins
- Sel & poivre

## Recette

- Mixez ensemble les pois chiches, la betterave grossièrement coupée, l'ail pelé, le tahini, le jus d'1/2 citron et assaisonnez.
- Ajoutez un peu d'eau et un filet d'huile d'olive selon la consistance désirée.
- Servez soit en portion individuelle dans des verrines avec la moitié d'un gressin soit dans un gros bol accompagné de crackers et dégustez !





# VERRINES CRUMBLE ET BRETZEL

## Ingrédients

- 8 petites asperges
- 80gr de petit pois
- Fromage frais
- Skyr ou fromage blanc
- 6 tranches de bacon
- Graines de courges
- Bretzels
- 20gr de farine
- 15gr de parmesan
- 10gr de beurre

## Recette

- Cuire les asperges et les petits pois. Coupez les asperges en petits morceaux.
- Faites griller les tranches de bacon à la poêle. Mixez le bacon grillé, le fromage frais, le Skyr et le parmesan. Réservez.
- Mélangez le beurre, la farine, le parmesan et les graines de courges. Passez au four 10 min.
- Assemblez une couche de petit pois/asperge puis la préparation au bacon puis le crumble puis émiettez un bretzel sur le dessus.



# VERRINES AUX AUBERGINES

## Ingrédients

- 2 aubergines
- 1 gros oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à café de concentré de tomates
- 100gr de ricotta
- 6 tranches de coppa
- Huile d'olive
- Sel, poivre et thym
- Gressins

## Recette

- Coupez les aubergines en deux dans la longueur, les quadriller, les poser sur une plaque allant au four et ajoutez ail et oignon grossièrement coupés.
- Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez avant d'enfourner pour 25 min à 200°. Réservez.
- Prélevez puis mixez la chair des aubergines, l'ail, l'oignon, le concentré de tomates et un peu d'huile d'olive. Mettre au frais.
- Répartir ce caviar dans des verrines puis déposez de la ricotta et enfin des lamelles de coppa et accompagnez de gressins.





À PICORER





# SPICY GRANOLA

## Ingrédients

- Graines de courge
- Paprika
- Graines de tournesol
- Graines de sésame blond

## Recette

- Grillez vos graines de courges avec du paprika dans une poêle. Ajoutez vos graines de sésame et de tournesol en fin de cuisson.
- Mélangez le tout !

# MÉLANGE DE GRAINES AUX HERBES

## Ingrédients

- 1 sachet de noix de cajou non-salées
- 1 mélange de fruits & graines type Bénénuts
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- Sel & Poivre

## Recette

- Préchauffez votre four à 180°.
- Dans un saladier, mélangez vos noix de cajou, les herbes de Provence et assaisonnez à votre convenance avant d'enfourner pendant environ 10 min.
- Laissez ensuite refroidir avant de mélanger avec les fruits secs et graines et conservez dans un contenant hermétique si besoin avant de servir !





# NOIX DE CAJOU AUX ÉPICES

## Ingrédients

- 250gr de noix de cajou non salées, non grillées
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de miel
- 20ml d'eau

## Recette

- Préchauffez votre four à 260°. Sur votre plaque recouverte de papier sulfurisé disposez vos noix de cajou. Éteignez le four et enfournez pour 20 min environ.
- Dans un bol mélangez vos épices et le miel. Ajoutez ensuite l'eau et vos noix de cajou et mélangez bien.
- Enfournez de nouveau à 140° pour 20 min environ.



# AMANDES TORRÉFIÉES

## Ingrédients

- 1 sachet d'amandes type Natur' & Bon
- Thym
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

## Recette

- Préchauffez votre four à 180° et disposez à plat les amandes sur une plaque couverte de papier sulfurisé et badigeonnez grossièrement de miel.
- Enfournez 15 min le temps que les amandes colorent.
- Dans un bol, mélangez le thym et l'huile d'olive, ajoutez vos amandes et servez tant que c'est légèrement chaud, ça n'en sera que meilleur !
- L'astuce ? La recette peut aussi être déclinée au barbecue !

# GRANOLA SALÉ AUX TUILES

## Ingrédients

- 100gr de flocons d'avoine
- 20ml d'huile de noix
- 1 oeuf
- Des épices : paprika, cumin...
- Des tuiles aux graines ou crackers

## Recette

- Préchauffez votre four à 180°.
- Mélangez tous les ingrédients sauf les tuiles et répartissez le mélange sur une plaque de cuisson.
- Enfournez 20 min d'un côté puis 20 min de l'autre côté. Laissez refroidir.
- Concassez de grosses pépites de granola et mélangez-les aux tuiles ou crackers !

@SLIGHT\_PEARL





# IDÉES SUCRÉES

---

#MOMENTAPERO

---





# FRIANDISE HEALTHY

## Ingrédients

- 300gr de dattes
- 200gr d'amandes
- Une poignée de cranberries séchées ou raisins secs
- Une poignée de noix de coco râpée
- Une poignée de cacao en poudre
- Une poignée de noisettes

## Recette

- Mixez vos amandes et vos dattes préalablement dénoyautées, jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
- Roulez les boules dans vos mains légèrement humides, et intégrez des cranberries et noisettes coupées grossièrement.
- Disposez dans 4 assiettes différentes vos cranberries, votre poudre de noix de coco, votre cacao en poudre et vos noisettes. Roulez vos balls dans le goût de votre choix. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des stocks.



# COOKIES AUX PISTACHES

## Ingrédients

- 1 poignée de pistaches non-salées
- 100gr de sucre roux
- 100gr de beurre
- 1 oeuf
- 200gr de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- Quelques pépites de choco

## Recette

- Mélangez vivement au fouet votre sucre et l'oeuf.
- Ajoutez le beurre puis la farine et la levure chimique. Ajoutez vos pistaches et le chocolat.
- Formez des boules et laissez reposer 1h au frigo ou au congélateur puis préchauffez votre four à 180° et enfournez 10 min.
- Laissez-les reposer 15 min à la sortie du four et dégustez !





# RIZ AU LAIT

## Ingrédients

- 1 tasse de riz rond
- 1 litre de lait
- 10cl de crème liquide
- 1 gousse de vanille
- 5 c. à soupe de sucre
- 2 poignées de mélanges de fruits noix non salés

## Recette

- Dans une casserole, faites bouillir le litre de lait avec le sucre et la vanille. Ajoutez le riz et une partie du mélange de fruits et noix (raisins secs, amandes, noix, cranberries...) puis laissez cuire à feu doux 20 min.
- Mélangez jusqu'à l'obtention d'une mixture bien crémeuse. Ajoutez la crème liquide en fin de cuisson en continuant de mélanger à feu doux. Ajoutez quelques mélanges de fruits & noix pour la déco et servez tiède !

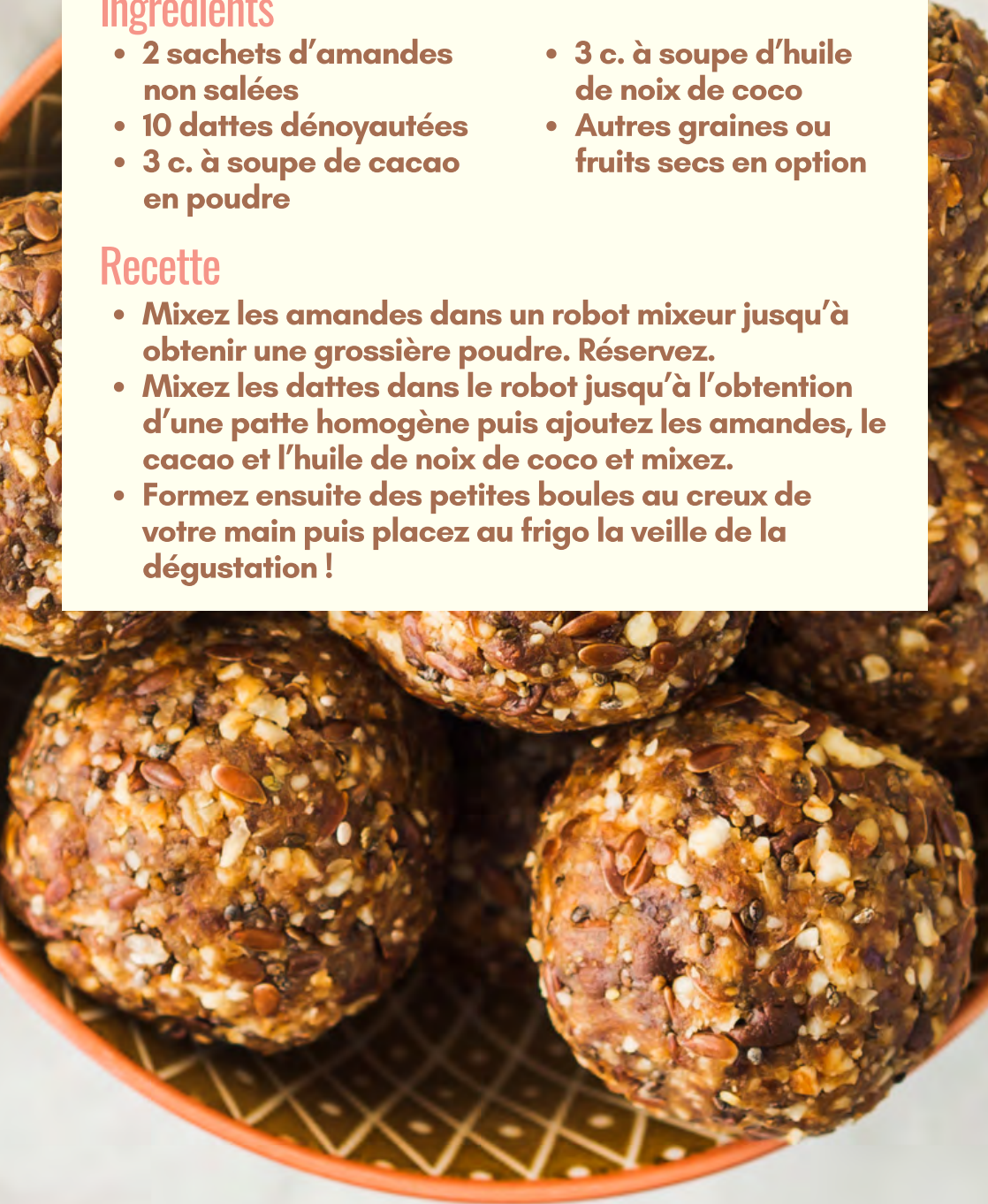
# ENERGY BALLS EXPRESS

## Ingédients

- 2 sachets d'amandes non salées
- 10 dattes dénoyautées
- 3 c. à soupe de cacao en poudre
- 3 c. à soupe d'huile de noix de coco
- Autres graines ou fruits secs en option

## Recette

- Mixez les amandes dans un robot mixeur jusqu'à obtenir une grosse poudre. Réservez.
- Mixez les dattes dans le robot jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène puis ajoutez les amandes, le cacao et l'huile de noix de coco et mixez.
- Formez ensuite des petites boules au creux de votre main puis placez au frigo la veille de la dégustation !



# CHOUCHOUS

## Ingrédients

- 1 sachet de cacahuètes non-salées avec leur peau
- 70gr de sucre
- 4 sachets de sucre vanillé

## Recette

- Dans une casserole, faites bouillir 1 grand verre d'eau avec le sucre et les cacahuètes.
- Une fois à ébullition, laissez poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à évaporation de toute l'eau, soit 45 min environ.
- Ajoutez le sucre vanillé et mélangez grossièrement.
- Déposez ensuite les chouchous sur une plaque recouverte de papier cuisson et laissez tiédir avant de déguster !

# BEURRE DE CACAHUËTE

## Ingrédients

- 1 sachet de cacahuètes non salées
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol & 1 pincée de sel

## Recette

- Pour obtenir un goût savoureux, l'astuce est de torréfier grossièrement vos cacahuètes non-salées à la poêle quelques minutes pour relever le goût.
- Prenez ensuite votre mixeur ou blender, insérer vos cacahuètes torréfiées, votre cuillère d'huile neutre et une petite pincée de sel et mélangez le tout.
- C'est prêt !

@HAPPYFOODFR



# CARRÉS GOURMANDS

## Ingrédients

- 1 sachet de mélange de noix nobles non-salées
- 1/2 tasse de miel

## Recette

- Préchauffez votre four à 180°.
- Disposez du papier sulfurisé sur une plaque.
- Hachez grossièrement votre mélange de noix.
- Enfournerez pour 10min pour les torréfier puis versez le tout dans un saladier et ajoutez le miel pour enrober le tout.
- Formez une grande plaque de noix de 1 ou 2 cm d'épaisseur et enfournerez de nouveau pour 20 min.
- Laissez refroidir complètement avant de couper des carrés pour le goûter !



# QUI SOMMES-NOUS ?

**Amandes, cacahuètes, tortillas, tuiles, soufflés, bretzels, crackers...tous sous le même drapeau de l'apéro !**

**Le Syndicat des Apéritifs à Croquer rassemble une dizaine d'entreprises de toutes tailles réparties sur l'ensemble du territoire et représente près de 250 produits traditionnellement présents au moment de l'apéritif : crackers, bretzels, tuiles, tortillas, biscuits, soufflés, cacahuètes, amandes, noix de cajou... Il a notamment pour vocation de promouvoir le moment apéritif, spécificité de la culture française et moment de partage et de lien social par excellence.**

**Nos adhérents : Boehli, Cornu, General Mills, Intersnack France, Kellogg's, Loc Maria Biscuits, Michel et Augustin, Mondelez International, Pepsico France.**

**N'hésitez pas vous aussi à partager vos recettes à base de biscuits apéritifs avec le hashtag #MOMENTAPERO !**

# @MOMENTAPERO

