



Mon apéritif santé

TOUT EN GOURMANDISE



+

Sommaire

- + Apéritif et apéritif dînatoire, quelles différences ?
- + Zoom sur l'alcool et ses alternatives
- + Les autres conseils pour allier apéritif, santé et plaisir
- + Les recettes "duo d'apéritif"

Avocat
Carotte
Concombre
Tomate
Pois chiche
Dip à base de fromage blanc

Apéritif

Adjectif signifiant « qui ouvre l'appétit ». L'apéritif représente à l'origine une boisson servant à ouvrir l'appétit.

Dînatoire

Adjectif « où l'on dîne; que l'on sert de dîner ».

Apéritif et apéritif dînatoire, quelles différences ?

Apéritif

De nos jours, ce moment est souvent accompagné de quelques mets (amuses bouches, olives, cacahuètes, biscuits apéritif, petits gâteaux, charcuterie...) et est servi avant de passer à table.

Il s'agit souvent d'un moment de convivialité, en fin de journée ou début de soirée où l'on se retrouve entre amis, en couple ou en famille autour de boissons et d'aliments.

Sous cette forme, il ne s'agit pas d'un repas complet; autrement dit après un apéritif, on n'est pas rassasié, mais au contraire, on a hâte de passer à table !

Apéritif dînatoire

L'apéritif dînatoire quant à lui est plus complet que l'apéritif classique puisqu'il sert d'apéritif et de dîner. On a donc ici une proposition de mets bien plus complète et rassasiant qu'un apéritif classique. On ne dîne pas derrière un apéritif dînatoire.

Que ce soit pour l'apéritif ou l'apéritif dînatoire, on propose plutôt des petites pièces, à picorer avec les doigts, dans le salon ou à table et souvent sans assiette, ni couverts.

Zoom sur l'alcool et ses alternatives



Les boissons alcoolisées font souvent partie de l'apéritif. En excès, l'éthanol (molécule des boissons alcoolisées) entraîne des problèmes de dépendance, de toxicité pouvant amener à des cancers, des troubles digestifs...

Pour les maladies cardiovasculaires :

Des effets bénéfiques sont observés mais dans le respect des recommandations.

Pour les diabétiques :

Avec son effet hypoglycémiant (diminution du taux de sucre dans le sang), l'alcool n'est pas interdit mais à consommer là encore, dans le respect des recommandations et en tous les cas jamais à jeun.

Les recommandations actuelles sont de maximum **10 unités d'alcool par semaine, 2 unités d'alcool par jour et des jours sans alcool.**

1 unité d'alcool =



Veillez à bien respecter ces unités à la maison. Dans les bars, faites confiance au barman !



Selon les autres ingrédients ajoutés (jus, sucre) et la taille des verres, les **apports caloriques et glucidiques sont différents.**



Calories par verre	214 (200ml)	186 (200ml)	166 (200ml)	130 (40ml)	117 (100ml)	114 (300ml)	90 (40ml)	78 (100ml)	75 (100ml)	70 (100ml)	70 (100ml)	66 (40ml)
Glucides (g par verre)	34	46	30	10	2	11	4	2,6	2	2	2,5	0,4

Parmi les **alternatives à l'alcool**, il y a heureusement **de plus en plus de choix** : boissons dites "softs" type jus de fruits, sirops, sodas et eaux aromatisées, mais comme pour l'alcool, **attention aux quantités !**

Toutes les unités d'alcool sont identiques entre elles = 10g d'éthanol = 70 kcal.



Tableau des calories et glucides des softs

Boissons sucrées	Jus de fruits (200 ml soit 1 verre)	Sirop (20 ml de sirop et 180ml d'eau soit 1 verre)	Soda (200 ml soit 1 verre)	Eaux aromatisées (200 ml soit 1 verre)
Calories (Kcal)	94	66	74	36
Glucides (Kcal)	20	16	18	9

Attention à leurs teneurs en sucres, qui peuvent être importantes. Maximum 2 verres de ces softs est conseillé lors d'apéritif. L'idéal est de faire une eau aromatisée maison avec par exemple des herbes aromatiques, du pulco citron, des tranches d'agrumes.

Boissons non alcoolisées comme les bières sans alcool, le vin sans alcool, le champagne sans alcool.



Tableau comparatif des calories et glucides des boissons avec et sans alcool

Boissons	Champagne (120 ml soit 1 coupe)		Bière (300 ml)		Vin (120 ml soit 1 verre)	
	Avec alcool	Sans alcool	Avec alcool	Sans alcool	Avec alcool	Sans alcool
Calories (Kcal)	90	30	114	93	90	3
Glucides (Kcal)	3,4	7	11	9	24	6



La teneur en sucres et calories est certes moins importante, mais de nombreux additifs alimentaires sont rajoutés donc un maximum de 2 verres de ces boissons sans alcool est conseillé lors d'apéritif.



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 20 g de sucre complet
- 100 ml de jus de citron jaune
- 1 bouteille de champagne sans alcool
- glace pilée.

13 g de glucides par portion et par personne.



Pour les diabétiques ou les personnes faisant attention à leur apport en sucre, supprimer le sucre complet.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 citrons verts
- 8 c.à.c. de sucre complet
- 24 feuilles de menthe fraîche
- eau gazeuse
- glace pilée.

4 g de glucides par portion et par personne.



Pour les diabétiques ou les personnes faisant attention à leur apport en sucre, remplacer le sucre complet par 7 c.à.c. de sirop d'agave ou de sucre de coco.

Recette de soupe champenoise sans alcool

- 1 Dans un saladier mélanger le sucre et le citron.
- 2 Mettre au réfrigérateur le champagne sans alcool plusieurs heures avant de servir.
- 3 Au dernier moment, dans le saladier, ajouter le champagne sans alcool, le mélange citron-sucre et la glace pilée.
- 4 Mélanger puis servir dans des coupes de champagne.

Recette de virgin mojito

- 1 Par verre, couper 1/2 citron vert en 4 et le mettre dans un verre.
- 2 Ajouter 2 c.à.c. de sucre et écraser le tout à l'aide d'un pilon.
- 3 Ajouter 6 feuilles de menthe et écraser à nouveau avec le pilon.
- 4 Ajouter la glace pilée puis verser de l'eau gazeuse jusqu'en haut du verre. Servir bien frais.



Recette de Kombucha maison

- 1 Faites chauffer l'eau, mettez le thé dans la théière et versez l'eau chaude sur le thé.
- 2 Ajoutez le sucre et laissez refroidir à température ambiante.
- 3 À l'aide de la passoire, filtrez le thé dans le bocal.
- 4 Placez-y la mère, la face lisse et claire vers le haut, puis couvrez avec un linge propre et maintenez-le avec un élastique.
- 5 Laissez fermenter pendant 8 à 10 jours, à l'abri de la lumière, à 20 °C minimum.
- 6 Passez le liquide dans la bouteille en verre, grâce à l'entonnoir, puis fermez-la hermétiquement et laissez fermenter encore 4 à 5 jours.

Recette de kéfir de figue maison

- 1 Versez l'eau à température ambiante dans un grand bocal, ajoutez le sucre de canne complet et mélangez bien pour dissoudre le sucre au maximum.
- 2 Ajoutez les grains de kéfir préalablement rincés, les figues sèches et les rondelles de citron.
- 3 Couvrez avec un linge et laissez fermenter environ 48h. Quand les figues remontent à la surface, c'est que le kéfir est prêt. N'attendez pas pour vous occuper de votre kéfir, quand il manque de sucre les grains peuvent se dégrader rapidement.
- 4 Versez la boisson dans des bouteilles fermées puis stockez au réfrigérateur. La fermentation s'arrête au réfrigérateur. Il est conseillé de ne pas le conserver trop longtemps ensuite, environ 3 jours.
- 5 Vous pouvez soit directement refaire une fournée, soit conserver vos grains de kéfir dans un bocal fermé d'eau sucrée au réfrigérateur. Jusqu'à la prochaine fournée.
- 6 Pensez à changer l'eau sucrée de temps en temps (min tous les 7 jours) pour que les grains "tiennent le coup".

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 5 g de thé noir
- 70 g de sucre blanc
- 1 litre d'eau
- 1 mère de kombucha (souche de levures)

0 g de glucide par portion et par personne car le sucre est consommé par les levures lors de la fermentation.



Cette recette est recommandée pour les diabétiques et les personnes faisant attention à leur apport en sucre. Une petite quantité d'alcool peut exister en fonction de la durée de fermentation.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 cuillères à soupe de graines de kéfir
- 2 litres d'eau
- 5 cuillères à soupe de sucre
- 2 figues sèches
- 4 rondelles de citron

0 g de glucides par portion et par personne car le sucre est consommé par les levures lors de la fermentation.



Cette recette est recommandée pour les diabétiques et les personnes faisant attention à leur apport en sucre. Une petite quantité d'alcool peut exister en fonction de la durée de fermentation.

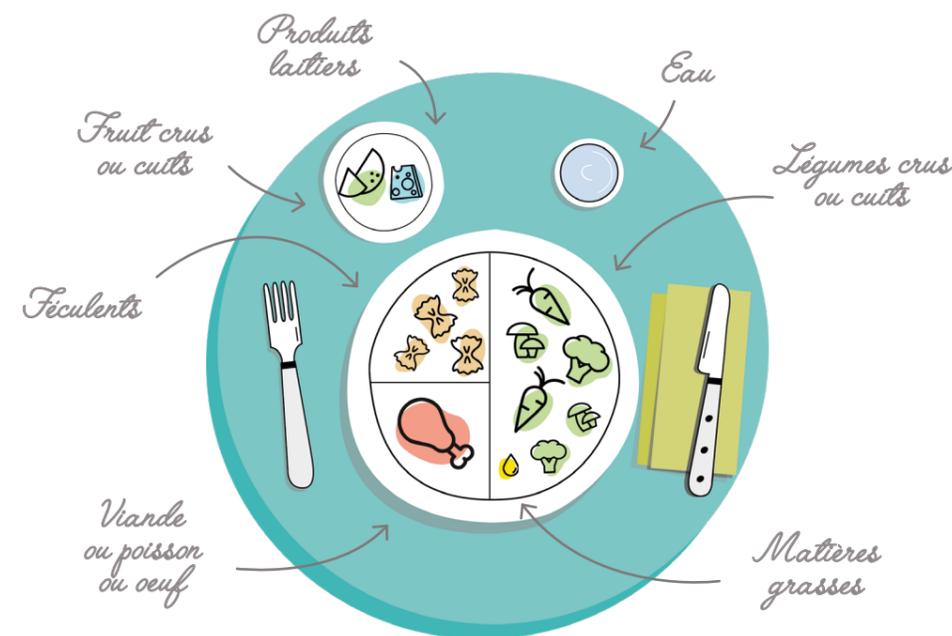
Les autres conseils pour allier apéritif, santé et plaisir



Apéro = début de soirée = le déjeuner est loin = j'ai faim = "je me jète sur le bol de cacahuètes !"

Oui mais on peut toujours équilibrer son apéro ! Avant d'aller plus loin, on n'oublie jamais qu'il faut toujours s'écouter : on mange quand on a faim et on s'arrête de manger quand on est rassasié.

Dans les 2 cas (apéritif et apéritif dînatoire), c'est l'équilibre qui prime : donc on privilégie une source de féculent, de protéine, de légume, de produit laitier et pourquoi pas de fruit en fin de repas (si on a encore faim).



On fait **attention aux quantités** ! Pour un apéritif type buffet, l'astuce est de prendre une assiette et de disposer tous ses aliments dessus afin d'**observer les quantités** de ce que l'on mange **pour mieux les maîtriser**.

1 portion de féculents ou de fruits ou de légumes :
La taille d'un poing.

1 portion de viandes, poissons :
La taille de la paume de main pour de la viande grasse et la taille de la main entière pour de la viande maigre ou du poisson ou 2 œufs.

1 portion de produit laitier :
30 à 40 g de fromage soit 1/8ème de camembert (ou 1 yaourt).

1 portion de matières grasses :
2 càs par repas d'huile ou 1 petite poignée de graines oléagineuses (amandes, noix, noisettes, pistaches...).

En cas d'apéritif

Pour équilibrer son repas, on remplace l'entrée ou quelques aliments du plat ou du dessert.
Concrètement, comment fait-on ?



Cacahuètes
Pistaches
Amandes
Chips
Tarama



Privilégier des plats avec une **cuisson peu grasse** comme une cuisson vapeur, en papillote, avec une poêle anti-adhésive.



- Papillote de cabillaud, aux petits légumes.
- Oeufs mollets et pommes de terre à la vapeur.
- Pomme au four au miel.



Les graines oléagineuses (cacahuètes, amandes...) sont riches en huile comme en témoignent leur nom (oléo = huile).

Le tarama contient en moyenne 515 kcal / 100 g ce qui est une haute teneur calorique.

=> Donc on consomme le minimum de matières grasses dans le plat ou le dessert.



Houmous
+ Pain



Privilégier les **légumes** en accompagnement et les desserts à base de **fruits**.



- Dorade en papillotes et ratatouille
- Flan de brocolis
- Poire pochée
- Mousse aux framboises



Le houmous contient des pois chiches, appartenant à la famille des féculents, ainsi que le pain. L'apport en féculent est donc suffisant.



=> Donc pas de féculent dans le plat ou le dessert.



Charcuterie



Privilégier les mets **végétariens** dans le plat



- Dhal de lentilles corail au curry à l'indienne



Les charcuteries contiennent une forte teneur en matières grasses, en acides gras saturés, cholestérol et sel.



=> Donc pas de charcuterie ou de viande grasse dans le plat et un plat peu salé.



Fromage



Privilégier les **légumes** en accompagnement et les desserts à base de **fruits**.



- Dorade en papillotes et ratatouille
- Flan de brocolis
- Poire pochée
- Mousse aux framboises



Le fromage (comme les laitages) est un produit laitier; la portion recommandée en fromage est de 30 g maximum par jour.



=> Donc pas de fromage dans le plat et pas de laitage au dessert.

Un quiz pour vérifier les acquis

J'ai mangé du pain et du camembert à l'apéritif.
Quel plat est-il préférable de choisir au dîner ?

- 1 Escalope de poulet et sa fondue de poireaux, sabayon aux fruits rouges.
- 2 Bœuf bourguignon, tagliatelles et éclair au chocolat

Réponse 1
Car la volaille est moins grasse que le bœuf et moins riche en AGS (Acides Gras Saturés) et cholestérol. De plus, la quantité de fibres et de vitamines avec les poireaux, la tomate et les fruits rouges est supérieure. Le dessert ne contient ni féculent, ni produit laitier ce qui équilibre l'apport de camembert et de pain.

Quelques propositions gourmandes

Chips industrielles
(545 Kcal)



On remplace par
Chips maison* (95 Kcal).

Pourquoi ?

Les chips industrielles sont riches en graisses et en sel. Avec une alternative maison, on diminue la quantité de ces 2 ingrédients.

Fromages gras
Comté, abondance, beaufort, emmental...



On remplace par
Fromage pâte molle : Saint Marcellin, Saint Félicien, brie, camembert... (320 Kcal).

Pourquoi ?

Plus la pâte d'un fromage est dure, plus le fromage est gras et salé. En remplaçant une pâte dure par une pâte molle, on diminue calories et sel.

Charcuteries grasses
Saucisson, coppa, salami (310 Kcal et 1773 mg de sodium en moyenne)



On remplace par
Charcuteries maigres : jambon, viande des grisons, bresaola, pastrami (160 Kcal et 1332 mg de sodium en moyenne).

Pourquoi ?

Moins de matières grasses donc moins d'AGS et de cholestérol pour ce choix. Et en plus moins de sel pour autant de goût et de saveur..

Biscuits apéritifs
Industriels (550 Kcal)



On remplace par
Pain grillé avec houmous*, tapenades maison (484 Kcal).

Pourquoi ?

Moins de calories mais aussi moins d'additifs pour ce choix de remplacement. En plus, une bonne complémentarité des protéines végétales (blé et pois chiche).

Cacahuètes salées
(613 Kcal)



On remplace par
Cacahuètes, amandes, noisettes, pistaches non salées (630 Kcal).

Pourquoi ?

Pas moins de calories mais beaucoup moins de sel et plus de variété pour ce remplacement. La teneur moindre en sel fait aussi qu'on en mange moins.

Rillettes de porc
(420 Kcal)



On remplace par
Rillettes de thon maison (181 Kcal).

Pourquoi ?

Beaucoup moins de calories mais aussi moins de cholestérol, moins d'AGS et des oméga 3 en plus pour ce choix.

En cas d'apéritif dînatoire



On conserve l'équilibre dans le choix des aliments entre eux.
On limite le cumul des aliments gras et salés.

Quelques exemples

Quiche lorraine

Ce repas est complet mais il contient de nombreuses sources de matières grasses animales et très peu de source de fibres.

→ On équilibre l'apéritif avec des crudités de légumes et un dessert à base de fruits pour apporter des fibres. Sur le repas suivant, on privilégie les légumes et des matières grasses végétales pour équilibrer les apports en AGS et cholestérol.

Ingrédients : Contient féculent (pâte brisée), crème (matière grasse animale), fromage, lait (produit laitier), œuf, charcuterie (protéines + matière grasse animale).

Tarte aux légumes

Ce repas peut manquer de protéines animales.

→ On peut consommer du fromage en fin de repas (seulement en cas de faim et en ne dépassant pas 3 produits laitiers par jour) ou en consommant volaille, œuf ou poisson sur ce repas ou au repas suivant.

Ingrédients : Contient féculent (pâte feuilletée), légumes, huile.

Cake aux légumes

Ce repas est déjà complet mais on peut rajouter des crudités et des fruits au dessert selon sa faim pour augmenter l'apport en fibres, vitamines et minéraux.

Ingrédients : Contient féculent (farine), légumes, huile, fromage, lait (produit laitier), œuf.





Tartines de rillettes de sardines, bâtonnets de légumes

Ce repas est déjà complet mais il est possible de rajouter un dessert à base de fruits, pour augmenter l'apport en fibres, vitamines et minéraux.

→ Comme la quantité de fromage blanc et de poisson est faible, on peut également ajouter une source de protéines au dessert comme un diplomate aux fruits rouges (toujours en respectant sa faim et tout dépend de la quantité).

Ingrédients : Contient féculent (pain), poisson (protéines), fromage blanc (produit laitier), légumes.

Pour illustrer, en chiffres

On pense aussi à l'équilibre des portions et à la qualité de ce qu'on mange !



Comparatif apéritif

- 50g de pistaches (315 kcal)
- 10 Tuc (36g = 176,4 kcal)
- 30g saucisson (125,4 kcal) soit 3 rondelles
- 30g fromage (102 kcal)
- 2 verres de vin rouge 200 ml (164,2 kcal)

= 726,4 kcal – poids : 346 g

- 50 g de chips de carotte maison (54 kcal)
- 1 verrine avocat-mangue (40 g = 47 kcal)
- 50 g de pois chiches au paprika (82,5 kcal)
- 60 g de dips de fromage blanc échalote + 2 tranches de pain complet 60 g + 1/3 de concombre 80 g (=213,8 kcal)
- 2 verres de vin rouge 200 ml (164,2 kcal)

= 561,5 kcal – poids : 540 g

Moins de calories, moins de matières grasses, moins de sel, pour plus de fibres, vitamines, minéraux, plus de volume et de satiété.



Dans tous les cas, quels pains choisir ?

Pains	Pain blanc	Baguette tradition	Pain aux céréales	Pain de mie	Pain complet
Calories (Kcal)	255	277	284	281	313
Glucides (en g)	55	56	36	50	50
dont sucres (en g)	2	2	1	5,5	2
IG (Index Glycémique)	90	57	65	85	65

On observe

On observe que les teneurs en calories et glucides des pains sont plutôt homogènes (sauf pour le pain aux céréales dont la plus faible teneur est due à l'ajout des graines de sésame, lin, tournesol... très peu glucidique).

À privilégier

Il est plus pertinent de privilégier les pains avec un IG moyen comme la tradition, le pain complet ou aux céréales.

À limiter

On limite au maximum les amuses bouches et autres recettes à base de pain blanc et pain de mie, qui donne faim trop rapidement après ingestion et moins riches en fibres, vitamines et minéraux.

L'IG reflète le pouvoir satiétant des pains.

Et le sommeil dans tout ça ?

L'effet de l'alcool sur le sommeil est trompeur :

Dans un premier temps, il peut favoriser l'endormissement, mais au cours de la nuit, il entraîne la sécrétion d'adrénaline; ce qui empêche l'entrée dans la phase profonde du sommeil; le sommeil n'est donc pas réparateur.



Il est préférable d'**éviter les repas trop volumineux** le soir et **trop riches** en matières grasses car ils sont plus lourds à digérer, ce qui n'est pas optimal pour un sommeil de qualité.

Il est préférable de **manger minimum 2h avant de se coucher** pour éviter les remontées acides qui pourraient empêcher de dormir.

Privilégier les **volailles, poissons et repas végétariens le soir** pour favoriser un bon sommeil.

Pour en savoir plus sur le lien entre sommeil et alimentation, consultez nos articles ci-dessous :

- Le vrai/faux de l'insomnie
- Le sommeil

Les recettes "duo d'apéritifs"

Les recettes "duo" se nomment ainsi car elles utilisent 1 ingrédient principal et le décline de 2 façons, afin de varier les plaisirs et ravir les papilles !

Duo d'apéritifs "Avocat"

Mousseline d'avocat froide

- 1 Pelez les avocats et le concombre.
- 2 Mettre dans un blender : l'avocat en morceaux, les petits suisses, le jus du ½ citron vert, le piment d'espelette et mixez. Salez et poivrez.
- 3 Verser dans les verrines, effiloche le saumon dessus et servir bien frais.

Ingrédients

- 2 avocats
- 2 petits suisses natures
- ½ citron vert
- 40 g de saumon fumé
- 1 pincée de piment d'espelette
- Sel et poivre

🕒 10 min | 👤 4 personnes

Verrine avocat mangue

- 1 Couper les avocats en deux, retirer les noyaux et récupérer la pulpe. Couper la pulpe de l'avocat en deux dans la longueur puis en rondelles.
- 2 Couper la mangue en rondelles (même calibre que l'avocat)
- 3 Couper les feuilles de basilic en petits morceaux.
- 4 Disposer le tout dans un saladier, ajouter l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre puis mélanger.
- 5 Servir le mélange dans des verrines.

Ingrédients

- 1 gros avocat ou 2 petits
- ½ mangue
- Quelques feuilles de basilic
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de vinaigre balsamique
- Sel de guérande, poivre

🕒 10 min | 👤 4 personnes

Duo d'apéritifs "Carotte"

Chips de carottes

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Éplucher les carottes et couper-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline ou d'un éplucheur de légumes.
- 3 Étaler les rondelles de carottes (sans qu'elles se touchent) sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
- 4 À l'aide d'un pinceau huiler les rondelles de carottes et saupoudrer de paprika en poudre.
- 5 Faire cuire 10 à 15 minutes. Saler, poivrer et laisser refroidir.

Ingrédients

- 4 carottes
- Paprika en poudre
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

🕒 15 min | 👤 4 personnes



Rillettes de carottes au cumin

- 1 Éplucher et râper finement les carottes, puis éplucher et émincer les échalotes.
- 2 Dans une casserole, faire revenir les échalotes à feu vif avec l'huile d'olive pendant quelques minutes.
- 3 Baisser le feu et ajouter les carottes râpées. Laisser cuire 5 minutes en remuant très régulièrement.
- 4 Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la farine, le cumin, le sel et le poivre. Ajouter l'eau et délayer.
- 5 Verser le mélange obtenu dans la casserole, remuer et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 6 Déposer le mélange dans un bol et laisser refroidir avant de servir.

Ingrédients

- 4 carottes
- 4 échalotes
- 30 cl d'eau
- 50 g de farine
- Cumin
- 2 brins de ciboulette
- Huile d'olive
- Sel & poivre

🕒 20 min | 👤 4 personnes

Roulés de concombre

- 1 Découper 15 lamelles de concombre dans le sens de la longueur à l'aide d'un économe.
- 2 Tartiner le fromage sur chaque lamelle.
- 3 Rouler chaque lamelle et piquer avec un pic en bois.

Ingrédients

- 1 concombre
- 1 boîte de fromage ail & fines herbes (150 g)

🕒 10 min | 👤 4 personnes



Duo d'apéritifs "Concombre"



Bouchées de concombre au fromage et saumon fumé

- 1 Éplucher le concombre. Le couper en deux dans le sens de la longueur et évider le concombre avec une petite cuillère.
- 2 Remplir l'intérieur des deux morceaux de concombre avec le fromage frais.
- 3 Découper le saumon fumé en fines lamelles.
- 4 Disposer sur le fromage frais les lamelles de saumon fumé tout du long.
- 5 Refermer les deux parties du concombre et planter des pics en bois tous les 1,5 cm pour les maintenir ensemble.
- 6 Couper entre chaque pic puis disposer dans une assiette.

Ingrédients

- 1 concombre
- 4 tranches de saumon fumé
- 200 g de Saint-Môret
- 2 brins de ciboulette
- Sel & poivre

🕒 10 min | 👤 4 personnes

Duo d'apéritifs "Tomate"



Sucettes de tomates cerises

Ingrédients

- 12 tomates cerises
- 150 g de fromage frais
- Graines (pavot, lin, sésame au choix)
- Sel & poivre

🕒 40 min | 👤 4 personnes

- 1 Mettre le fromage frais dans un bol, saler et poivrer puis mélanger à la fourchette.
- 2 Enrober chaque tomate cerise de fromage frais, puis rouler la bille obtenue entre vos mains pour lisser la pâte. Répétez l'opération pour obtenir 12 billes.
- 3 Réserver au frais 30 minutes.
- 4 Avant de servir, rouler les billes dans les graines à plusieurs reprises pour bien les faire adhérer.
- 5 Servez sur des pics en bois.

Ingrédients

- 4 tranches de pain complet
- 2 tomates cœur de bœuf
- 1 boule de 125 g de mozzarella
- 1/2 bouquet frais de basilic
- 8 c.à.c. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

🕒 15 min | 👤 4 personnes

Minis bruschettas à la tomate

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Couper les tranches de pain complet en deux.
- 3 Éplucher et hacher la gousse d'ail.
- 4 Couper en petits cubes la mozzarella et les tomates.
- 5 Laver et ciseler le basilic. Étaler une cuillère à café d'huile sur chaque tranche de pain. Répartir l'ail sur le pain, les cubes de tomates et la mozzarella.
- 6 Saler et poivrer.
- 7 Passer au four en mode grill à 180°C pendant 10 minutes.
- 8 Saupoudrer de basilic, faire refroidir et servir frais.

Houmous

- 1 Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer lentement en ajoutant de l'eau.
- 2 Ajouter la purée de sésame, le jus de citron, les gousses d'ail, le cumin et le sel.
- 3 Continuer de mixer en incorporant de l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
- 4 Mettre dans un bol et saupoudrer de paprika et d'huile de sésame et servir.

Ingrédients

- 1 boîte (265 g) de pois chiche en conserve
- 1/2 citron
- 1/2 jus de citron
- 2 gousses d'ail
- 3 c.à.s. de purée de sésame
- 1 c.à.s. de cumin
- 1 c.à.c. de paprika
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de sel

🕒 10 min | 👤 4 personnes

Duo d'apéritifs "pois chiches"

Pois chiches grillés au paprika et curry

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Égoutter les pois chiches, les rincer et les laisser sécher environ 10 minutes.
- 3 Verser les pois chiches égouttés dans un saladier. Ajouter l'huile, quelques pincées de paprika et de curry. Puis saler.
- 4 Mélanger délicatement pour enrober les pois chiches.
- 5 Verser les pois chiches enrobés sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
- 6 Faire cuire environ 30 minutes.
- 7 Sortir les pois chiches du four quand ceux-ci prennent une couleur dorée. Laisser refroidir puis servir.

Ingrédients

- 1 boîte (265 g) de pois chiche en conserve
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Paprika en poudre
- Curry en poudre
- Sel

🕒 55 min | 👤 4 personnes



Trio d'apéritifs "fromage blanc"

Dip de fromage blanc aux échalotes et aux herbes

- 1 Éplucher les échalotes puis les hacher finement.
- 2 Dans un grand bol, mélanger le fromage blanc, les échalotes, le persil et la ciboulette.
- 3 Saler et poivrer.
- 4 Servir avec des crudités : choux-fleurs, carottes, endives, champignons, concombres...

Ingrédients

- 100 g de fromage blanc nature (3% MG)
- 2 échalotes
- 1 c.à.s. de persil haché
- 1 c.à.s. de ciboulette hachée
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel & poivre

🕒 5 min | 👤 4 personnes

Dip au curry

- 1 Émincer et hacher les échalotes.
- 2 Mélanger dans un bol le fromage blanc, les échalotes émincées, la crème fraîche, la moutarde, le curry jusqu'à obtenir une couleur homogène.
- 3 Saler et poivrer.
- 4 Servir avec des crudités : choux-fleurs, carottes, endives, champignons, concombres...

Ingrédients

- 100 g de fromage blanc nature (3% MG)
- 2 échalotes
- 1 c.à.s. de moutarde
- 2 c.à.s. de crème fraîche entière liquide
- 2 c.à.c. de curry en poudre

🕒 5 min | 👤 4 personnes

Ingrédients

- 100 g de fromage blanc nature (3% MG)
- 2 c.à.s. de moutarde à l'ancienne
- Sel & poivre

🕒 5 min | 👤 4 personnes

Dip de fromage blanc et moutarde

- 1 Mélanger dans un bol le fromage blanc et la moutarde à l'ancienne.
- 2 Saler et poivrer.

Maintenant que l'apéritif n'a plus aucun secret pour vous, n'oubliez pas de prendre plaisir à chaque repas et à profiter de ce moment convivial.

Pour récapituler

Pièges de l'apéritif	Pièges de l'apéritif dinatoire	Astuces pour les éviter
Trop manger en ne se rendant pas compte des quantités		Prendre 1 assiette et y mettre tous ses aliments
Ne pas boire assez d'eau		Alterner 1 verre d'eau entre chaque verre d'alcool
Boire trop d'alcool		Repérer et respecter les recommandations
Boire de l'alcool à jeun		Manger en même temps que boire de l'alcool
Faire un dîner sans équilibrer par rapport à l'apéritif		Repérer et équilibrer selon les familles d'aliments
Manger très salé		Repérer et limiter les aliments très salés

Manger équilibré à l'apéritif n'est pas impossible.
En alliant cuisine, plaisir et santé, vous vous sentirez en pleine forme !

Objectif

Parce qu'on est plus susceptible d'atteindre ses objectifs quand on se les fixe, au prochain apéritif, essayez de réaliser 2 des recettes de ce livret !





© Vivoptim Solutions
Reproduction et diffusion non autorisées

<https://www.vivoptim.com/>

