



Recettes d'apéritif sain



- **Pommes de terres « frites » épicées au four**

Ingrédients	Matériel
<ul style="list-style-type: none">• 3 pommes de terre (650g)• 2 à 3 cuillères à soupe huile olive• 1 cuillère à soupe paprika• 2 cuillères soupe de cumin• Herbes aromatiques (Provence, origan...)	<ul style="list-style-type: none">• 1 four• 1 saladier• Gaz

Etape 1 : Découper chaque pomme de terre en 8 quartiers (avec la peau si les pommes de terre sont Bio sinon enlever la peau)

Etape 2 : Préchauffez votre four à 200°C

Etape 3 : Dans un saladier, mélanger les épices et les herbes (en fonction de vos goûts)

Etape 4 : Portez une casserole à ébullition et ensuite à feu doux, faire cuire les pommes de terre 8 minutes et ensuite les égoutter

Etape 5 : Trempez les pommes de terre dans le mélange épices/herbes de façon à ce qu'elles soient bien imbibées du mélange et ensuite sur une plaque de cuisson (avec papier de cuisson), disposez les pommes de terre et les faire cuire au four pendant 20/25 minutes, elles doivent être dorées

- **Tartinade betterave rouge**

Ingrédients	Matériel
<ul style="list-style-type: none">• 2/3 betteraves rouges (idéalement crues)• 1 fromage frais (type St Moret,...)• Vinaigre balsamique (1 cuillère soupe)• Ail (1 gousse)	<ul style="list-style-type: none">• 1 robot/mixeur• 1 saladier• Gaz ou cuit-vapeur

Etape 1 : Faire cuire à la vapeur les betteraves rouges ou alors dans l'eau bouillante de manière à ce qu'elles soient tendres. Les éplucher

Etape 2 : Mixer les betteraves (mixeur ou robot) avec une gousse d'ail, une cuillère à soupe de vinaigre balsamique et le fromage frais

Etape 3 : Ajouter du sel si nécessaire et placer au réfrigérateur. Pour décorer, mettre quelques graines de courge...

- **Tartinade carotte/féta**

Ingrédients	Matériel
<ul style="list-style-type: none">• 2/3 carottes• 1 féta (125g)• Ail• Coriandre moulue ou cumin• 2/3 cuillères à soupe huile olive	<ul style="list-style-type: none">• 1 robot/mixeur• 1 saladier• Gaz ou cuit-vapeur

Etape 1 : Faire cuire à la vapeur les carottes ou alors dans l'eau bouillante de manière à ce qu'elles soient tendres

Etape 2 : Mixer les carottes (mixeur ou robot) avec une gousse d'ail, l'huile d'olive, épices et la féta (100/125g). Ajuster la quantité d'huile en fonction de la consistance que vous souhaitez avoir

Etape 3 : Ajouter du sel/poivre si nécessaire et placer au réfrigérateur. Pour décorer, mettre quelques graines de courge...

- **Tartinade avocat (2 avocats, cumin ou coriandre, 1 gousse d'échalote, jus d'un demi-citron)**

Etape 1 : Emincer une petite échalote. Eplucher l'avocat et l'écraser à la fourchette et mélanger l'échalote et l'avocat

Etape 2 : Ajoutez de la coriandre moulue (ou du cumin) et de la coriandre fraîche et un jus d'un demi-citron (pour éviter que l'avocat noircisse). Vous pouvez ajouter un petit suisse pour une autre consistance (optionnel)

Etape 3 : Ajouter du sel/poivre si nécessaire et placer au réfrigérateur. Pour décorer, mettre un peu de paprika sur la tartinade