
APÉRITIF DINATOIRE

PETITS CONSEILS

POUR FAIRE UN APÉRO SANS RISQUE DE PRENDRE DU POIDS,
IL FAUT PRIVILÉGIER LES LÉGUMES À CROQUER AVEC DES PETITES SAUCES AU FROMAGE BLANC.
SI ON SOUHAITE FAIRE UN APÉRO DINATOIRE,
LES PETITES TARTES AUX LÉGUMES SERONT LES BIEN VENUES.



Clafoutis de tomates : Pour 8 personnes

Ingrédients :

400 gr de tomates, 120 gr de fromage rapé, 1 gousse d'ail, 2 œufs, herbes de Provence, 200 ml de lait demi écrémé, 10 cl de crème fraîche, sel, poivre.

Recette :

Préchauffer le four th 7. Laver les tomates.
Répartir les tomates et le fromage dans un moule à pâtisserie de 24 cm de diamètre.
Parsemer d'herbes de Provence et d'ail.
Mélanger les œufs, le lait et la crème fraîche puis verser dans le moule.
Faire cuire pendant 30 minutes au four. Servir avec une salade verte.



Tarte aux courgettes sans pâte : pour 8 personnes

Ingrédients :

4 courgettes, 60 gr de semoule, 4 œufs, 1 petit pot de crème, 60 gr de fromage râpé, sel, poivre, muscade.

Recette :

Préchauffer le four th 6. Couper les courgettes en petits dés.
Mettre 250 ml d'eau à bouillir avec du sel, du poivre et de la muscade.
Verser les courgettes dans la casserole et laissez bouillir 2 minutes. Verser ensuite la semoule en pluie. Cuire une minutes en rmuant. Retirer du feu.

Dans un bol, battre les œufs, la crème et le fromage. Saler et poivrer. Verser sur la préparation courgettes semoule.

Bien mélanger le tout. Verser dans un moule à quiche et cuire au four 30 minutes.
Cette tarte se mange chaude ou froide avec une salade verte.



Batonnets de légumes : pour 8 personnes

Ingrédients et recette :

4 carottes, 1 concombre, 1 chou fleur.
Laver et couper les légumes en batonnets.

Sauce cocktail : pour 8 personnes

200 gr de fromage blanc, 1 càc de concentré de tomate, 1 cuillère à café de ketchup, sel, poivre, estragon.
Mélanger le tout. Cette sauce accompagne les crudités.

Sauce aux herbes : pour 8 personnes

200 gr de fromage blanc, 1 càc de moutarde, 1 càc d'herbes fraîches hachelées,
sel, poivre.
Mélanger le tout. Cette sauce accompagne les crudités.

Verrines de betterave et fromage frais

Ingrédients

2 càs de vinaigre, 2 càs de miel liquide, sel, poivre, 400 gr de betteraves cuites
200 gr de fromage blanc, 3 càs de crème fraîche, Ail, ciboulette (cerneaux de noix).

Recette

Réserver quelques morceaux de betterave: les couper en petits dés puis les faire mariner dans le mélange vinaigre-miel. Mixer le reste des betteraves avec le fromage et la crème fraîche. Saler et poivrer. Verser la mixture dans des verrines, décorer de morceaux de betterave marinés et de cerneaux de noix. Servir frais.

Tarte fine aux poires sauce chocolat : pour 8 personnes

Ingrédients

1 pâte feuilletée, 4 poires, 4 càs de crème fraîche, 1 càs de lait, 2 càc de cacao dégraissé et non sucré, 60 gr de sucre en poudre.

Recette

Etaler la pâte feuilletée, disposer les lamelles de poires et mettre au four 10 minutes.
Mixer la crème avec le lait, le cacao et le sucre.
Etaler la sauce chocolat sur les poires et laisser refroidir.

Bon appétit !