

Entrées et apéritifs



 10 min

 Néant

 Néant

 4 personnes

1 concombre

250 g de yaourt
de brebis

1 c. à s. de jus
de citron

1 c. à s.
d'huile d'olive

1 bouquet de
menthe ciselé

1 gousse
d'ail hachée

Sel

• Notes :

.....

.....

.....

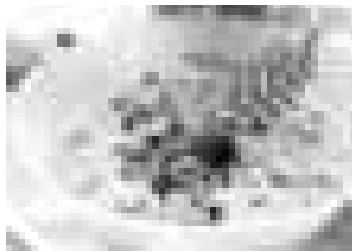
.....

Tzatziki

Le yaourt de brebis donne une saveur originale à ce tzatziki traditionnel.

1. Lavez le concombre, coupez-le en deux et videz les graines.
2. Râpez la chair et réservez-la dans une passoire.
3. Mettez le yaourt dans un saladier avec le jus de citron, l'huile d'olive, la menthe, l'ail, puis salez.
4. Ajoutez le concombre égoutté et mélangez bien. Servez.

Si vous ne trouvez pas de yaourt de brebis, utilisez un yaourt bulgare.



Verrines de concombre au crabe

Ces petites verrines sont fraîches et colorées.

1. Lavez et épluchez le concombre puis coupez-le en petits cubes et répartissez-les dans six verrines.
2. Mélangez la chair de crabe et la ricotta dans un bol, ajoutez la ciboulette ciselée, le piment, salez et poivrez.
3. Répartissez la crème au crabe dans les verrines et servez.

Ajoutez un oignon blanc nouveau haché à la ricotta.

 10 min

 Néant

 Néant

 6 personnes

1 petit concombre
250 g de ricotta
200 g de chair de crabe en conserve égouttée
1 bouquet de ciboulette
Sel, poivre
1 pointe de piment

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 10 min Néant Néant 6 personnes

Verrines de crevettes à l'ananas

Avec ces verrines exotiques et originales, vous surprendrez vos convives.

300 g de crevettes cuites décortiquées

150 g d'ananas en tranches égoutté

1 citron vert

2 petits oignons blancs

1 pincée de gingembre en poudre

6 brins de coriandre

2 c. à s. d'huile de tournesol

Sel

1. Coupez l'ananas en morceaux, épluchez et émincez les oignons.
2. Lavez et ciselez la coriandre.
3. Mettez les crevettes dans un saladier, ajoutez l'ananas, les oignons et la coriandre.
4. Salez légèrement, arrosez de jus de citron vert puis d'huile.
5. Mélangez en ajoutant le gingembre puis goûtez pour vérifier l'assaisonnement.
6. Répartissez-les dans les verrines et servez.

• Notes :

.....

.....


.....

.....

Verrines de feta au poivron

Ces verrines vous
transporteront sous le soleil.

1. Lavez les poivrons rouges et coupez-les en fines lanières puis faites-les revenir à feu vif dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
2. Couvrez et laissez cuire à feu doux cinq minutes une fois qu'ils commencent à dorer.
3. Hachez grossièrement les olives.
4. Écrasez la feta dans un saladier avec l'huile d'olive et le thym.
5. Répartissez la feta dans des verrines puis déposez olives et les poivrons dessus, servez avec des toasts grillés.

 15 min

 Néant

 10 min

 4 personnes

200 g de feta

2 c. à s.
d'huile d'olive

1 pincée de thym
séché

50 g d'olives
noires à la grecque
dénoyautées

2 poivrons rouges

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 10 min Néant Néant 8 personnes

Wraps de concombre à la menthe

Un mariage très british mais
dans une galette très latine.

4 galettes
pour fajitas

1 concombre

400 g de fromage
frais

1 bouquet
de menthe

1 gousse d'ail

Sel, poivre

1. Lavez le concombre et épluchez-le en laissant une bande de peau sur deux.
2. Coupez-le en deux, videz les graines et coupez en demi-rondelles.
3. Lavez la menthe et ciselez-la, épluchez et hachez l'ail.
4. Mettez le fromage frais dans un bol, salez, poivrez et ajoutez l'ail et la menthe.
5. Étalez le fromage frais sur les galettes et répartissez le concombre.
6. Roulez les galettes puis coupez-les en plusieurs tronçons et servez.

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Tartelettes aux tomates et moutarde

Des tartelettes savoureuses
qui ne nécessitent même pas de moules.

1. Préchauffez le four à 210 °C et couvrez une plaque de papier sulfurisé.
2. Étalez la pâte feuilletée et coupez-la en quatre carrés, roulez un peu les bords pour qu'ils soient plus épais.
3. Mélangez la moutarde et la crème fraîche, épluchez et hachez l'oignon.
4. Piquez la pâte avec une fourchette, badigeonnez la pâte de crème à la moutarde, parsemez d'oignon et mettez au four.
5. Lavez les tomates et videz les graines, coupez-les en rondelles et coupez la mozzarella en petits morceaux.
6. Sortez la pâte, répartissez les tomates et la mozzarella puis remettez au four pour quinze minutes.

 10 min

 Néant

 20 min

 4 personnes

250 g de pâte
feuilletée

2 tomates

1 oignon

1 c. à s. de
moutarde à
l'ancienne

2 c. à s.
de crème fraîche

1 boule de
mozzarella

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 15 min

 Néant

 Néant

 6 personnes

Tartines de tomates à la ricotta

Régalez vos convives avec ces tartines aux saveurs méridionales.

6 tranches
de pain grillé

250 g de tomates
cerises

250 g de ricotta

50 g d'olives vertes
dénoyautées

50 g d'olives noires
dénoyautées

1 c. à s. d'huile
d'olive

1 c. à c.
de thym séché

Sel, poivre

1. Lavez les tomates, coupez-les en deux et réservez-les.
2. Mettez la ricotta dans un saladier, hachez les olives et ajoutez-les avec l'huile d'olive, le thym, du sel et du poivre.
3. Mélangez bien puis étalez la ricotta sur les tartines.
4. Répartissez les tomates sur les tartines et servez.

• Notes :

.....

.....

.....

.....



Toasts de mousse de thon

Des amis qui débarquent ?
Voici un apéritif prêt en quelques minutes.

1. Coupez le citron en quartiers et ciselez la ciboulette.
2. Passez les oignons et les cornichons au mixeur ou au hachoir et réservez.
3. Égouttez le thon et mélangez-le avec le mascarpone.
4. Ajoutez la moutarde puis les oignons et les cornichons. Mélangez bien.
5. Faites griller les toasts et coupez-les en triangles.
6. Garnissez les toasts de mousse de thon, décorez avec de la ciboulette et servez avec les quartiers de citron.

 5 min

 Néant

 Néant

 6 personnes

300 g de thon en conserve égoutté

150 g de mascarpone

1 c. à s. de moutarde à l'ancienne

1 c. à s. de petits oignons au vinaigre

1 c. à s. de petits cornichons

1 citron

1 dizaine de brins de ciboulette

3 toasts

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 10 min Néant Néant 8 personnes

30 g de filets
d'anchois à l'huile

200 g d'olives
noires dénoyautées

1 bouquet
de basilic

5 cl d'huile d'olive

 20 min Néant Néant 2 personnes

4 tomates

1 oignon nouveau
ou oignon rouge

1 c. à s. de câpres

Huile d'olive

Sel, poivre

1 brin d'aneth frais

Tapenade

Il suffit d'avoir un bocal d'olives en stock pour préparer cet apéritif sain et savoureux.

1. Mettez les olives, les anchois et les feuilles de basilic dans le mixeur.
2. Mixez grossièrement puis ajoutez l'huile d'olive et mixez jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
3. Ajoutez un peu d'huile d'olive si la préparation semble trop sèche, salez à votre goût et gardez au frais avant de servir.

Ajoutez quelques pétales de tomates séchées pour relever le goût de la tapenade.

Tartare de tomates

À l'apéritif ou pour accompagner une viande froide, ce tartare est un régal.

1. Lavez les tomates et coupez-les en petits morceaux. Épluchez l'oignon et hachez-le, hachez l'aneth et les câpres.
2. Mélangez tous les ingrédients, salez, poivrez et ajoutez un peu d'huile d'olive puis réservez au frais avant de servir.