



Entre
copains

250 g de polenta

70 g de
parmesan râpé

1 bocal de
tapenade noire

1 bocal de
tapenade verte

1 poivron rouge

Huile d'olive

Sel

Poivre



Notes :

.....

.....

.....

.....

Polenta à la tapenade

Facile à préparer, cet apéritif savoureux surprendra vos amis.

1. Préparez la polenta comme indiqué sur le paquet, salez, poivrez et ajoutez le parmesan.
2. Versez la polenta dans un plat à gratin, lissez et laissez refroidir.
3. Faites cuire le poivron entier dans de l'eau bouillante ou à four chaud pendant 20 minutes, puis emballez-les dans un sac plastique et laissez refroidir.
4. Coupez la polenta en cubes et faites-les dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive.
5. Épluchez le poivron et coupez la chair en lanières.
6. Déposez une cuillère de tapenade sur chaque dé de polenta et décorez d'un morceau de poivron.

Conseil : la tapenade peut être remplacée par des anchois marinés ou un peu de pesto.



Toasts aux aubergines fondantes

Des toasts aux saveurs méditerranéennes bien soutenues et délicieusement moelleux.

1. Lavez l'aubergine et coupez-la en rondelles d'un centimètre d'épaisseur.
2. Déposez-les sur une plaque couverte d'une feuille de papier sulfurisé.
3. Arrosez-les d'huile d'olive, passez-les au gril 5 minutes, retournez-les, saupoudrez d'origan et recommencez.
4. Sortez-les du four et déposez-les sur les tranches de pain avec un morceau de mozzarella, un peu de basilic ciselé, une demi-tomate cerise.
5. Saupoudrez avec du parmesan, salez et poivrez et passez encore 2 minutes sous le gril.



-  20 mn
-  10 mn
-  Facile
-  2 personnes
-  de 3 à 5 €

Dîner
à deux

- 1 aubergine
- 4 tranches de pain de campagne
- 3 brins de basilic
- 1 c.c. d'origan
- 1 boule de mozzarella
- 150 g de tomates cerises
- 20 g de parmesan râpé
- Huile d'olive



Notes :

.....

.....

.....

.....

-  15 mn
-  1 h
-  Facile
-  12 personnes
-  de 1 à 3 €

Entre
copains

8 œufs

2 poivrons
rouges

1 oignon

2 pommes
de terre

4 c.s. d'huile
d'olive

Sel

Poivre



Notes :

.....

.....

.....

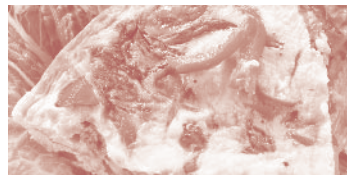
.....

Tortilla aux poivrons

C'est si simple à réaliser et si bon
qu'on vous en redemandera !

1. Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau salée bouillante pendant 20 minutes environ, épluchez-les et coupez-les en cubes.
2. Émincez l'oignon, lavez les poivrons et coupez-les en petits dés, puis faites revenir avec l'huile.
3. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre, ajoutez les pommes de terre et les poivrons.
4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et huilez un plat à gratin.
5. Versez la préparation dans le plat et mettez au four 20 à 30 minutes.
6. Laissez refroidir et coupez en morceaux avant de servir.

*Conseil : variez les ingrédients de la tortilla :
jambon, olives, fromage, aubergines...*

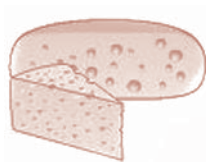


Choux apéritifs au fromage

Des petits choux qui font le bonheur de tous les gourmands et qui sont si jolis à voir.

1. Faites chauffer l'eau avec le sel et le beurre.
2. Au point d'ébullition jetez la farine et tournez la pâte pour la faire sécher.
3. Retirez du feu, incorporez les œufs entiers un à un et laissez refroidir.
4. Ajoutez ensuite le fromage et poivrez.
5. Préchauffez le four à 200 °C (th. 7) et couvrez une plaque de papier sulfurisé.
6. Déposez des petits tas de pâte sur la plaque et mettez au four 15 à 20 minutes.

Conseil : vous pouvez ajouter une demi-cuillère à café de muscade râpée dans la pâte pour la parfumer.



-  30 min
-  15 min
-  30 min
-  Moyen
-  6 personnes
-  de 1 à 3 €

Entre
copains

- 10 cl d'eau
- ½ c.c. de sel
- 100 g de beurre
- 120 g de farine
- 4 œufs
- 150 g de
fromage râpé



Notes :

.....

.....

.....

.....

-  30 min
-  15 min
-  30 min
-  Moyen
-  2 personnes
-  de 3 à 5 €

Dîner
à deux

- 8 cl d'eau
- ½ c.c. de sel
- 50 g de beurre
- 60 g de farine
- 2 œufs
- 2 tranches de saumon fumé
- ½ bouquet de basilic
- 40 g de fromage râpé



Notes :

.....

.....

.....

.....

Choux apéritifs au saumon

Gourmands et savoureux,
ils vont vite disparaître !

1. Faites chauffer l'eau avec le sel et le beurre.
2. Au point d'ébullition, jetez la farine et tournez la pâte pour la faire sécher.
3. Retirez du feu, incorporez les œufs entiers un à un et laissez refroidir.
4. Lavez et ciselez le basilic ; coupez le saumon en petits morceaux.
5. Ajoutez le fromage, le saumon et le basilic, poivrez et mélangez bien.
6. Préchauffez le four à 200 °C (th. 7) et couvrez une plaque de papier sulfurisé.
7. Déposez des petits tas de pâte sur la plaque et mettez au four 15 à 20 minutes.

Conseil : vous pouvez remplacer le basilic par de l'aneth pour un mélange plus traditionnel.



Mini-cakes aux olives et à la tapenade

Des petits cakes faciles à préparer et toujours plébiscités.

1. Hachez grossièrement les olives ensemble.
2. Mettez la farine, la levure et 1 cuillère à café de sel dans un saladier.
3. Cassez les œufs et incorporez-les au fouet en évitant les grumeaux.
4. Versez l'huile puis le lait en mélangeant, ajoutez les olives et poivrez un peu.
5. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et huilez 12 petits moules à cakes.
6. Versez la pâte dans les moules jusqu'à 1 centimètre du bord et mettez 20 minutes environ au four.

Conseil : pour vérifier la cuisson, plantez la lame d'un couteau dans un cake. Elle doit en ressortir propre.



-  20 mn
-  20 mn
-  Facile
-  12 personnes
-  de 3 à 5 €

Entre copains

200 g de farine

3 œufs

10 cl de lait

10 cl d'huile

1 sachet de levure

100 g d'olives vertes dénoyautées

100 g d'olives noires dénoyautées

Sel

Poivre



Notes :

.....

.....

.....

.....

-  10 mn
-  10 mn
-  Facile
-  1 à 4 personnes
-  de 1 à 3 €

Repas
en solo

1 pâte feuilletée

150 g de fromage
de chèvre frais

250 g de
tomates cerises

Huile d'olive

Thym

Sel

Poivre



Notes :

.....

.....

.....

.....

Mini-tartelettes aux tomates cerises

Les tomates cerises et le fromage de chèvre font toute la saveur de ces mini-tartelettes.

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et étalez la pâte feuilletée.
2. Découpez des fonds de tarte pour les moules à mini-tartelettes.
3. Déposez dans chaque fond de tarte un peu de fromage de chèvre.
4. Ajoutez deux demi-tomates, arrosez d'un peu d'huile, saupoudrez de thym, de sel et de poivre.
5. Mettez au four pendant 10 minutes et servez tiède.

Conseil : vous pouvez aussi faire cuire les mini-tartelettes dans des moules à mini-muffins : c'est plus pratique et plus économique.



Tartelettes au thon

Faciles et économiques, ces tartelettes sont idéales pour les petits creux de fin de journée.

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et étalez la pâte feuilletée.
2. Découpez des fonds de tarte pour les moules à tartelettes.
3. Égouttez le thon et répartissez-le dans les tartelettes.
4. Fouettez l'œuf avec la crème et le lait, salez et poivrez.
5. Versez cette préparation sur le thon, déposez une rondelle de tomate, puis couvrez de fromage.
6. Mettez les tartelettes au four pendant 30 minutes environ.

Conseil : remplacez le fromage par de la mozzarella pour obtenir des tartelettes très moelleuses.



-  10 mn
-  30 mn
-  Facile
-  2 personnes
-  de 3 à 5 €

Dîner
à deux

1 rouleau de
pâte feuilletée

200 g de thon
au naturel

1 tomate

1 œufs

5 cl de
crème liquide

5 cl de lait

20 g de
fromage râpé

Sel et poivre



Notes :

.....

.....

.....

.....

-  5 mn
-  Facile
-  6 personnes
-  de 1 à 3 €

Entre
copains

500 g de
fromage blanc

2 c.s. de ketchup

1 c.c. de curry
en poudre

1 pointe de piment
de Cayenne

Sel

Poivre



Notes :

.....

.....

.....

.....

Sauce au curry

Une sauce onctueuse et parfumée,
parfaite pour partager
un moment convivial.

1. Mélangez le fromage blanc avec le ketchup, le curry et le piment.
2. Laissez au réfrigérateur 1 heure, puis goûtez et ajustez l'assaisonnement.
3. Servez avec des allumettes de pain de campagne grillé et des légumes crus.

*Conseil : vous pouvez ajouter
1 cuillère à soupe de moutarde
à l'ancienne pour relever la sauce.*



Sauce fraîche

Des herbes bien fraîches et du fromage blanc : cette sauce printanière est à déguster avec des légumes croquants.

1. Rincez, ciselez et mélangez les herbes avec le fromage blanc.
2. Salez et poivrez.
3. Laissez au réfrigérateur 1 heure.
4. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avant de servir.

Conseil : cette sauce peut aussi servir d'accompagnement pour des pommes de terre sautées ou bouillies.



 10 mn
 Facile
 6 personnes
 de 1 à 3 €

Vite fait
bien fait

500 g de
fromage blanc

10 brins
de basilic

5 brins
d'estragon

Sel

Poivre



Notes :

.....

.....

.....

.....



Entre
copains

200 g de crabe

1 œuf

30 cl d'huile
de tournesol

1 pointe de
moutarde

1 c.s. de vinaigre

1 citron

1 c.s. de câpres

Sel

Poivre



Notes :

.....

.....

.....

.....

Sauce au crabe

Une mayonnaise au crabe et
aux câpres, relevée et parfumée.

1. Séparez le blanc d'œuf du jaune, mettez le jaune dans un bol avec la moutarde.
2. Faites une mayonnaise en fouettant le jaune avec la moutarde et en versant régulièrement un filet d'huile.
3. Quand vous avez assez de mayonnaise, ajoutez le vinaigre en fouettant et salez.
4. Montez le blanc en neige ferme et incorporez la mayonnaise.
5. Égouttez le crabe et ajoutez-le avec un trait de jus de citron et les câpres.

Conseil : servez cette sauce avec des légumes crus et des crevettes cuites ou simplement avec un bon pain.



Sauce aux poivrons

Une sauce aux parfums du Sud particulièrement originale et savoureuse.

1. Faites cuire les poivrons 20 minutes au four ou à l'eau bouillante, puis épluchez-les.
2. Écrasez la chair des poivrons et mélangez-la au fromage blanc.
3. Ajoutez la feta écrasée et le thym, salez, poivrez et gardez au frais 1 heure avant de servir.

Conseil : vous pouvez remplacer la feta par du fromage de chèvre frais.



-  20 mn
-  20 mn
-  Facile
-  4 personnes
-  de 1 à 3 €

Entre
copains

250 g de
fromage blanc

100 g de feta

2 poivrons

1 c.c. de thym

Sel

Poivre



Notes :

.....

.....

.....

.....