

RECETTES POUR DES APERITIFS LEGERS ET SAVOUREUX



Toutes ces « sauces » peuvent se consommer avec des bâtonnets de légumes (carotte, concombre, poivron, endives, céleri branche, chou-fleur ou brocoli) ou se tartiner sur des rondelles de betteraves ou de radis noir, pour éviter le pain.

Vous pouvez aussi utiliser pour ce faire du tartare d'algues (en magasin bio ou fait maison - <https://www.aide-toi-la-nature-t-aidera.fr/recettes>).

TAPENADE ROUGE

INGREDIENTS

- ½ bocal de poivrons rouges pelés
- 1 boîte de fond d'artichauts
- 1 boîte ou un bocal de tomates séchées à l'huile (ou l'équivalent en tomates séchées à réhydrater)
- 1 filet d'huile d'olive
- Le jus d'un ½ citron ou plus selon votre goût
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de basilic

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer

TAPENADE VERTE

INGREDIENTS

- 1 bocal d'olive vertes dénoyautée
- 1 anchois,
- 2 gousses d'ail

Mixer le tout en ajoutant de l'huile d'olive.



TAPENADE NOIRE

INGREDIENTS

- 1 bocal d'olive noires dénoyautées
- 1 figue
- 2 gousses d'ail

Mixer le tout en ajoutant de l'huile d'olive.

SAUCE AU YAOURT OU FROMAGE BLANC

INGREDIENTS

- 2 yaourts ou l'équivalent en fromage blanc
- Une cuillère à soupe de mayonnaise
- Des herbes de votre choix (persil, menthe, coriandre, ciboulette ...) hâchées
- Un filet de jus de citron et d'huile de chanvre ou de colza

Pour aller plus vite vous pouvez remplacer la mayonnaise et les herbes par des carrés de Boursin à liquéfier un peu avec le citron, puis rajouter le yaourt.

RILLETTES DE POISSON GRAS

La même sauce que ci-dessus à laquelle vous rajouterez des poissons émiettés (rectifier l'assaisonnement)



PESTO DE FANES DE RADIS OU DE ROQUETTE

INGREDIENTS

- Fanes de radis fraîches à défaut de la roquette
- Noix de cajou
- Ail
- Huile d'olive

-
- Parmesan facultatif (à supprimer dans la version vegan)
 - Yaourt facultatif (à supprimer dans la version vegan)
-

Faire tremper les noix de cajou pendant une nuit

Laver les fanes de radis

Mixer ensemble tous les ingrédients

Tartinez sur du pain, ou

Pour une entrée « healthy » vous pouvez recouvrir des tranches de radis noir ou de betterave
