

# FOCUS APÉRO



Vous en avez assez de manger des chips, des cacahuètes et du saucisson lors de vos apéros entre amis ? Vous voulez innover ou juste faire plaisir à tout le monde ? Ce focus vous permettra de réaliser des apéros faciles et rapides, de bonne qualité nutritionnelle et peu coûteux.

## **Comment réaliser un apéro équilibré, savoureux et convivial ?**

Les apéritifs sont des moments conviviaux lors desquels on aime se faire plaisir. Cependant, l'apéro ne doit pas se substituer au repas ou entraîner des excès de consommation en sel, en gras et en sucre par exemple.

Voici quelques conseils pour se faire plaisir sans culpabiliser :

On pense au fait-maison ! En plus d'épater ses convives, cela évite de consommer des préparations industrielles potentiellement de mauvaise qualité nutritionnelle.

On suit tant que possible 4 grandes règles :

- Choisir de bons glucides (ou sucres) : favorisez les aliments peu raffinés (pain complet ou aux céréales, tartines au sarrasin, cakes salés, etc.) et évitez de consommer en excès baguette, pain de mie, pâte feuilletée ou brisée, etc. La pâte qu'elle soit brisée ou feuilletée est très riche en beurre. Le petit plus : faire son cake avec de l'huile végétale et de la farine semi-complète ou complète.
- Réduire les lipides (ou matières grasses) : fromages, taramas, tapenades, guacamoles, rillettes, etc.
- Augmenter les protéines : saumon, thon, crevettes, tartares, carpaccios, sashimis, sauces à base de fromage blanc, graines de courge, etc. On pense également aux légumineuses : pois chiches, lentilles, etc. quelles que soient leurs formes : en soupe, en purée, en croquettes.
- Favoriser les crudités : légumes à tremper (carottes, choux-fleurs, tomates cerises, etc.), rondelles de concombre, courgette, radis noir ou feuilles d'endives comme base de canapés, brochettes de toutes les couleurs, etc. On privilégie les sauces vinaigrettes maison plutôt que la mayonnaise.

## Et si je veux faire un apéro dinatoire ?

Comme son nom l'indique, l'apéro dinatoire fait office d'apéritif et de dîner, il doit donc être suffisamment nourrissant. Autour de la table du salon ou sous forme d'un buffet, c'est le moment de laisser libre cours à son imagination pour proposer des mets variés et équilibrés.

Les quantités par personne : comptez en moyenne 10 à 15 amuse-bouches, 250 ml de soupe, 200g de salade composée et 200 ml de boisson. À noter que les convives mangent moins quand ils sont debout et quand il y a du monde.

Le contenu : on essaye de proposer de la variété en prenant garde à la qualité nutritionnelle. On fait la part belle aux salades composées, qui permettent d'apporter plusieurs familles d'aliments tout en étant rassasiantes.

### Mini brochettes de poulet mariné au miel et au thym (6 personnes)

- \* 5 blancs de poulet
- \* 1 courgette
- \* 200g de tomates cerises
- \* 2 c. à soupe de miel liquide
- \* Sel, poivre, thym et huile d'olive selon votre convenance

1. Mettez à mariner le poulet coupé en larges lanières avec le thym, le miel légèrement fondu, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

2. Piquez en « S » les lanières de poulet sur des brochettes, en insérant un quartier de tomate et une rondelle de courgette dans les creux.

3. Faites cuire les brochettes au four/barbecue pendant 10 à 12 min en les badigeonnant de marinade et en les retournant régulièrement au cours de la cuisson. Servez ces brochettes bien chaudes !

### Sauce dips au curry

- \* 150 g de fromage blanc ou yaourt
- \* 1-2 c. à café de moutarde
- \* 1 c. à café de vinaigre balsamique
- \* 1-2 c. à soupe de jus de citron
- \* Sel, poivre, curry et menthe (fraîche ou lyophilisée) selon votre convenance

### Pois chiches grillés

- \* 300 g de pois chiches cuits ou en conserve
- \* 3 c. à soupe d'huile d'olive
- \* Sel, poivre, cumin, paprika, (piment) à votre convenance.

On mélange tout puis on fait cuire sur une plaque de four à 170°C pendant 30-35 minutes. On pense à remuer

### Rillettes de thon légères

- \* 150 g de fromage blanc
- \* 1 boîte de thon au naturel
- \* 1-2 c. à soupe de jus de citron
- \* Sel, poivre, ciboulette selon votre convenance

On mélange tout et c'est parti !

## Et côté boisson, quelle solution ?

Coté boisson, pensez toujours à proposer de l'eau et des softs comme alternatives à l'alcool.

Si vous optez pour du soft, pensez à remplacer les classiques sodas, sirops, jus de fruits, boissons énergisantes par de l'eau gazeuse. C'est LA boisson à adopter lors de vos apéros ! Agrémentée par exemple de citron ou de menthe, elle réunira saveur et fraîcheur tout en étant économique !

### Virgin Mojito

- \* 10-12 feuilles de menthe
- \* 1 citron vert
- \* 1 c. à soupe de sirop d'agave ou de sirop de sucre de canne
- \* 12 cl d'eau gazeuse
- \* Une tranche d'agrume pour la déco !

### Cocktail jaune

- \* 1 banane
- \* 1 mangue
- \* 3 tranches d'ananas
- \* Le jus d'1 orange
- \* Un peu d'eau pour mixer
- \* 1 pincée de gingembre en poudre pour saupoudrer la mixture.

## SOURCES :

<https://www.cadeauxfolies.fr/blog/15-recettes-cocktail-sans-alcool>

<http://www.ptitecuisinedepauline.com/2014/09/rillettes-de-thon.html>

<http://www.mangerbouger.fr>

<https://www.jardin-des-gourmands.com/sales/pois-chiches-grilles-au-four-15184.html>

<https://www.cuisineaz.com/recettes/cocktail-jaune-49938.aspx>