

Apple Mojito

Version Zéro

Rafraîchissant, pauvre en sucre, bon pour la circulation

Citron vert



Menthe fraîche

1 cuillère à café
de sucre de canne

Glaçons ou glace
pilée

+ cl de jus de pomme
+ cl d'eau gazeuse

Smoothie

Artère propre

Bon pour la circulation, booster d'énergie et d'immunité.

2 cl de jus de
betterave
rouge

6 cl de jus
d'ananas

un soupçon de
gingembre

1 quartier
d'orange



Fraicheur

Cholestérol KO

Effet spa chic, riche en fibres et drainant.

6 cl d'eau
bien fraîche

4 cl de jus de
kiwi vert

Quelques feuilles
de basilic

1 rondelle de citron jaune
2 rondelles de concombre



APÉRO CARDIO

8 pers



facilité



10 min
+
15 min

ROULÉ CAROTTE RILLETES DE SARDINES

Ingrédients :

Génoise :

3 oeufs
75 g de farine
150 g de carottes cuites

Rillettes

250 g de fromage frais
100 g de sardines au naturel
Ciboulette

Mise en oeuvre :

Séparer les blancs et les jaunes d'œufs
Monter les blancs en neige
Mixer les carottes cuites
Fouetter les jaunes d'œufs avec les betteraves
Ajouter la farine et le sel
Incorporer les blancs d'œufs
Verser sur une plaque et mettre au four 10 min 180°C
A la sortie du four, mettre la génoise sur un torchon humide
La rouler et laisser reposer 15 minutes
Fouettez le fromage frais, les sardines écrasées et la ciboulette
Étaler sur la génoise et rouler de nouveau.
Garder au frais avant de servir.

@dieteticiennes nutritionnistes CPTS
(Stéphanie Bessière, Adèle Bonhammour-vena, Estelle Macari)



APÉRO CARDIO

6 pers



facilité



10
min



TARTINADE DE BETTERAVES GRAINES CROQUANTES MEXICAINES

Ingrédients :

100g de betterave cuites
100g de fromage blanc
Poivre
½ gousse d'ail

50 g de graines de courges
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de cumin

Mise en oeuvre :

Découper et Mixer les betteraves avec l'ail
Ajouter le fromage blanc et mixer
Assaisonner à votre convenance

Mélanger l'huile avec le curry et enrober les graines de courges de cette marinade

Déposer les graines de courges sur la plaque du four recouverte de papier cuisson Cuire 10 min 180°C.

Présenter dans des cuillères apéritives individuelles : mettre un peu de tartinade et quelques graines de courges parsemées dessus.



APÉRO CARDIO

6 pers



facilité



15
min

CRACKERS A L'ORIGAN

Ingrédients pour 12 crackers :

3 c. à soupe graine de chia
eau

125g de flocon d'avoine complet

2 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à café d'origan sec

½ c. à café de sel

Mise en oeuvre :

Laisser tremper dans l'eau les graines de chia 15 min

Mixer les flocons d'avoine

Ajouter aux flocons mixés l'origan, le sel et l'huile

Ajouter les graines de chia hydratées pour former une boule de pâte

Etaler la pâte au rouleau sur un papier cuisson sur 2-3 mm d'épaisseur, découper

et enfourner à 180°C



APÉRO CARDIO

6 pers



facilité



20
min

BROCHETTE DE FALAFELLES ET CRÈME DE CITRON AÏLÉE

Ingrédients :

Falafelles

2 oeufs
800 g de pois chiches égouttés
3 grosses cuillères à soupe de farine
1 oignon
1 échalote
½ gousse d'ail
Cumin, paprika, coriandre
Sel poivre. Huile d'olive.

Crème citron

220 g de skyr
½ jus de citron
1 cuillère à café de tahini
sel

Mise en oeuvre :

Faire revenir échalote, ail et oignon dans un peu d'huile d'olive.

Les mixer avec les pois chiches et les oeufs.

Ajouter la farine, les épices et mélanger.

Réserver au frais pendant 1h et faire des boulettes.

Cuire au four 20 min à 190°C.

Préparer la crème en fouettant le skyr, le tahini, le jus de citron et un peu de sel.



APÉRO CARDIO

6 pers



facilité



0
min

BOUCHÉE DE RADIS NOIR, MAYONNAISE AUX ÉPINARDS ET NOIX CROQUANTE AU CURRY

Ingrédients :

1 radis noir
1 cerneau de noix par bouchée
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de curry

Mayonnaise verte

1 oeuf dur
30 g de pousse d'épinards
sel, poivre
½ cuillère à café de moutarde
1 cuillère à café de jus de citron
1 cuillère à soupe de skyr

Mise en oeuvre :

Laver et éplucher le radis noir.
Couper des rondelles de radis de 4mm d'épaisseur.

Mélanger l'huile avec le curry et enrober les de cette marinade
Déposer les graines de courges sur la plaque du four recouverte de papier cuisson Cuire 10 min 180°C.

Faire la mayonnaise :

Plonger l'oeuf entier dans l'eau bouillante pendant 10min.

Laisser refroidir et l'écaler.

Dans un mixeur, mélanger tous les ingrédients : oeuf dur, pousses d'épinards lavées, moutarde, jus de citron, skyr, sel et poivre. Mettre dans une poche à douilles.

Déposer un peu de mayonnaise sur une rondelle de radis et finaliser avec la noix au curry..

