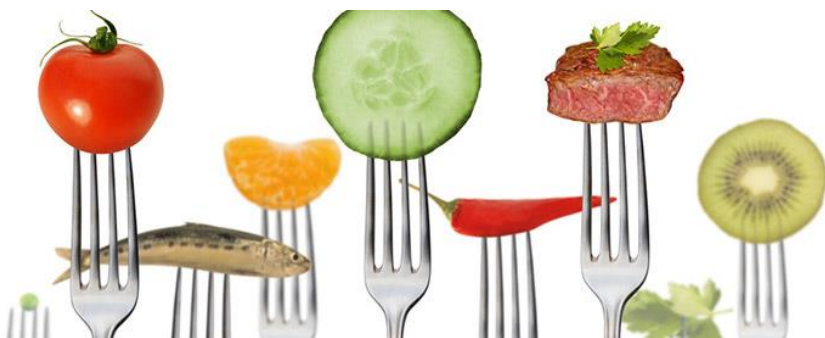


Julie SACCAVINI
Diététicienne
03-25-06-27-21

LIVRET DE RECETTES

"Apéritif dinatoire"



Julie SACCAVINI
Diététicienne Diplômée
27 rue Jean Jaurès
52100 Saint-Dizier
03-25-06-27-21

TOMATES CERISES d'AMOUR

Ingrédients :

12 tomates
200 g de sucre semoule
de l'eau pour mouiller le sucre = environ 40 g
des graines de sésame blond



Préparation de la recette :

Mettre le sucre dans une casserole et le mouiller avec de l'eau.
Faire chauffer de façon à obtenir un caramel blond ..très blond surtout.
Piquer chaque tomate ,avec un pique en bois (Piquer par le dessous de façon à ne pas voir l'attache du pédoncule).
Quand le caramel est blond ,ôter la casserole du feu , et l'incliner sur le côté de façon à avoir une bonne quantité de caramel , passer rapidement la tomate en la tournant dans le caramel et la poser ensuite dans les graines de sésame ou la faire tourner rapidement dans les graines.
Poser ensuite à refroidir sur une assiette de service.

Julie SACCAVINI
Diététicienne
03-25-06-27-21

Toasts de concombre au thon



Eplucher le concombre, mais seulement une bande sur deux. Le couper en tranches assez épaisses. Saupoudrer (très) légèrement de sel.

Mélanger un petite boîte de thon avec un demi-yaourt. Saler et poivrer. Mettre des herbes aromatiques : persil, ciboulette ... Déposer une cuillerée de ce mélange sur les tranches de concombre. Décorer d'un brin de ciboulette. Garder au frais jusqu'au moment de déguster.

Tartinade Russe

Très frais et léger pour un apéro...

Ingrédients

1 chèvre frais
1 cornichon à la Russe
1 cs de ciboulette ciselée
1 cc d'huile d'olive
1/2 cc de piment d'Espelette
1/2 cc de fleur de sel
Zeste d'un demi citron



Ecrasez votre chèvre à la fourchette.

Coupez votre cornichon en quatre dans le sens de la longueur puis en petits cubes.

Ajoutez votre cornichon au chèvre ainsi que la ciboulette, la fleur de sel, le piment d'Espelette, le zeste du citron. Bien mélanger.

Déposez cette préparation dans un petit bocal et versez l'huile d'olive sur le dessus, un peu de ciboulette, une pincée de piment d'Espelette.

Servir très frais, sur du pain de campagne ou des toasts.

Julie SACCAVINI
Diététicienne
03-25-06-27-21

Mousse de betterave

Ingrédients :

- 1 betterave rouge cuite (environ 350 grammes)
- 350 ml de crème fraîche liquide à 4% ou Fromage blanc
- 5g de sel
- poivre
- persil plat pour la décoration



Épluchez la betterave avec soin. Découpez-la en cubes de 2 à 3 centimètres de côté. Taillez 4 petits cubes de 1 cm de côté et réservez-les pour la décoration.

Dans un bol haut, mettez les morceaux de betteraves, la crème fraîche ou le fromage blanc, le sel et 3 tours de moulin de poivre. Mixez le tout assez longuement pour obtenir une crème onctueuse. Disposez la crème dans des verrines et réservez au frais 1 heure avant de servir.

Au moment de servir, enfiler les cubes de betterave restants et des feuilles de persil sur une tige de bois. Posez les tiges en décoration au dessus des verrines.

C'est prêt, il n'y a plus qu'à servir.

Verrine de poivron



Trop simple ! Mixer une boîte de poivrons rouges égouttés avec une boîte de fromage frais (type st moret), saler et poivrer si nécessaire selon les goûts. Répartir dans des petits verres. (Voilà c'est presque fini !)

Pour la déco, découper des tranches de coppa ou bacon, les parsemer de piment d'Espelette en poudre et les passer 5 minutes à four chaud (préchauffé à 210°) juste histoire de voir les bords « bien cuit » attendre que les tranches aient refroidi et hop cette fois c'est fini !

Julie SACCAVINI
Diététicienne
03-25-06-27-21

Pizzas courgettes pour l'apéritif:

2 courgettes (un peu grosses)
100 à 150 ml de coulis de tomates
50 g de fromage de chèvre frais
1 tranche de jambon fumé
huile d'olive
origan
sel, poivre



Couper les courgettes en tranches d'environ 1 cm.
Les huiler légèrement avec un pinceau sur les 2 faces.
Faire chauffer une poêle grill.
Cuire les tranches de courgettes 1 à 2 minutes sur chaque face.
Les réserver au fur et à mesure sur une feuille de cuisson.
Les assaisonner.
Préchauffer le four à 200 °C.
Répartir une petite cuillère de coulis de tomates sur chaque tranche, puis un morceau de fromage et des copeaux de jambon.
Parsemer un peu d'origan dessus puis, saler et poivrer.
Enfourner pendant 8 à 10 minutes.
Servir ces petites pizzas chaudes ou tièdes.

Bouchées de courgette aux tomates séchées et au chèvre pour apéritif dinatoire

Ingrédients :

2 courgettes
1 bûche de chèvre (allégée)
pousses d'épinards
huile d'olive
sel, poivre



Préchauffez le four à 180°C.
Nettoyez et coupez les courgettes en fines lamelles dans la longueur, à l'aide d'une mandoline.
Égouttez les tomates séchées en les pressant bien pour retirer le maximum d'huile.
Coupez la bûche de chèvre en morceaux.
Nettoyez et épongez les pousses d'épinards puis détachez les feuilles.
Badigeonnez les côté des lamelles de courgette avec un peu d'huile, à l'aide d'un pinceau.
Placez-les à plat sur une plaque de four recouvert de papier sulfurisé.
Placez sur chaque lamelle, à une extrémité, 1 feuille d'épinard, 1 tomate séchée et 1 morceau de chèvre.
Roulez chaque lamelle dans la longueur pour former des roulés.
Enfournez pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que les lamelles de courgette soient légèrement dorées.

Julie SACCAVINI
Diététicienne
03-25-06-27-21

TERRINE TOMATES-COURGETTES

Ingrédients:

1 courgette
2 tomates
1 petit oignon
3 oeufs
20 cl de fromage blanc 6%-5%
80 g de gruyère râpé
2 c. à soupe bombées de maïzena
sel et poivre
2 c. à soupe d'herbes fraîches (thym, origan, basilic...)
tomates cerises et basilic pour la déco (facultatif)



Préparation:

Lavez les légumes. Epépinez les tomates. Coupez les courgettes et les tomates en dés.

Préchauffez le four th.180°C. Ciselez l'oignon et faites le cuire 4 minutes au micro-ondes puissance 900W. Rajoutez les dés de courgettes et faites cuire encore 3 minutes. Ajoutez ensuite les tomates. Salez et poivrez. Remettez au micro-ondes 3 minutes. Batre les oeufs et le fromage blanc avec la maïzena. D'abord à la fourchette, puis au fouet afin d'obtenir un mélange homogène. Ajoutez les herbes ciselés et le gruyère râpé. Mélangez.

Beurrez un moule à cake. Répartir un peu de préparation au fond du moule et rajoutez les légumes. Versez le reste de la préparation. Remuez un peu pour que les légumes soient bien couverts par l'appareil.

Mettre au four pendant 40 minutes th.180°C.

TERRINE DE BROCOLI

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 petit brocoli
- 2 oeufs + 1 jaune d'oeuf
- 1 pincée de gros sel
- 15 cl de crème liquide
- 15 cl de lait
- sel, poivre



Préparation de la recette :

Parez, lavez et épluchez le brocoli. Le faire cuire 8 mn dans l'eau bouillante salée.

Le rafraîchir dans l'eau froide. L'égoutter. Dans une jatte, mélangez le lait, la crème et les oeufs. Salez, poivrez.

Préchauffez le four Th 5.

Disposez le brocoli dans la terrine. Versez la préparation sur le brocoli. La faire cuire au four pendant 45 mn.

Servez avec un coulis de tomate.

La terrine peut être confectionnée la veille. La couper en tranches au dernier moment.

Se déguste tiède ou froide.

Julie SACCAVINI
Diététicienne
03-25-06-27-21

Brochettes de fruits "Arc en Ciel"



GLAÇONS DECORATIFS



Voici une idée toute simple pour apporter de la gaieté à vos boissons ! Placez les fleurs comestibles ou fruits de votre choix dans chacun des compartiments à glaçons avant de placer votre bac à glaçon au congélateur.

En plus d'apporter une touche d'originalité à votre boisson, les glaçons lui donneront une arôme fruitée ou fleurie.

Rapide, simple et SI joli !

