



# LES TARTINADES & CO DE L'APÉRO

LES RÈGLES D'OR D'UN APÉRO PICOBELLO!

RECETTES DE TARTINADES

POUR ACCOMPAGNER LES TARTINADES

ALTERNATIVES AUX BOISSONS SUCRÉES/ALCOOL





## L'APÉRO, QUÉSACO?

L'apéritif, apéro pour les intimes, vient du latin *aperire*, qui signifie "ouvrir". Ouvrir quoi? l'appétit bien sûr!

Même si au commencement, c'était les pores de la peau qu'il s'agissait d'ouvrir à l'aide d'une boisson alcoolisée très amère qu'on se devait de prendre à jeun, donc avant le repas. Il faudra attendre le début du XXe siècle et la démocratisation du sucre, qui rendra les boissons moins amères, pour que l'apéro ressemble à ce qu'il est aujourd'hui : un moment convivial.

Qu'il précède un bon repas où qu'il soit dînatoire, c'est-à-dire tienne lieu de repas, l'apéro est très apprécié des enfants et des plus grands.

Souvent peu équilibré, riche en produits industriels gras et très salés, l'apéro peut aussi se décliner en un pré-repas ou un repas sain, gourmand et coloré.

Petit guide pour des apéros picobello!





## LES FAUX-AMIS

Les chips de légumes  
Les sauces toutes faites type mayonnaise, tarama, etc.  
Les cacahuètes enrobées  
Les canapés en pâte feuilletée



Les bretzels secs font partie des biscuits apéritifs les plus sains du marché. N'hésitez pas à gratter un peu le sel ou optez pour ceux au sésame.

## LES RÉGLES D'UN APÉRO PICOBELLO

**Evitez le tout jaune** : chips, cacahuètes, biscuits apéritif, etc.

Varier les plaisir et mettez de la couleur avec des **légumes en bâtonnets**, des **olives**, des **tartinades** savoureuses, du **fromage**, des **oléagineux**, ou même des **fruits**.

Et **attention aux produits trop salés qui donnent soif** : alors prévoyez aussi des alternatives aux boissons sucrées/alcool.

## - LES ALLIÉS DE L'APÉRO -

» Pensez aux légumes à croquer : ça occupe, ça hydrate, ça rafraichit la bouche et ça remplit le ventre: **carottes**, **concombres**, **tomates cerise** mais aussi **champignons crus**, **chou-fleur cru**, **céleri branche**, **radis**, **poivrons**, **courgettes** crues...

» Préférer les fruits à coque naturels (amandes, noisettes, noix de cajou...): moins salés et sans ajout de gras ou d'arômes artificiels. Vous pouvez aussi les faire griller au four avec des épices pour plus de saveurs.

» Des dèd de fromage : toujours appréciés, faciles à préparer et très nutritifs.

## - FOCUS SUR LES CHIPS-

L'incontournable de l'apéro! Mais attention, il y a chips et chips. Les **vraies chips** contiennent **3 ingrédients** : de la pomme de terre, de l'huile et du sel.

En revanche, attention aux **tuiles** type Pringles. Ce ne sont pas de vraies rondelles de pomme de terre mais de la pomme de terre reconstituée. Les naturelles renferment **11 ingrédients**. Pour peu qu'elles soient aromatisées, elle contiennent pas moins de **34 ingrédients...**



# LES RECETTES

## TARTINADES CLASSIQUES

Houmous

Guacamole

Caviar d'aubergines

Tapenade

Thonade

Sardinade

Pesto

Tzatziki

## TARTINADES ORIGINALES

Volver a la vida

Radis rose et fromage de chèvre

Carottes et noix de cajou

Petits pois et menthe

## POUR ACCOMPAGNER

Des idées et des recettes pour accompagner vos tartinages!

## ALTERNATIVES AUX BOISSONS (TROP SUCRÉES/ALCOOL

Des recettes de boissons saines, peu sucrées et rapide à réaliser, pour les petits et les plus grands



## - TARTINADES CLASSIQUES -



# LE HOUMOUS

### INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (250g)
- 2 càs de tahin (crème de sésame)
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 jus de citron
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

Mixer le tout.  
C'est prêt!



### VARIANTES

- Ajoutez des épices : curry/cumin/coriandre
- Ajoutez des herbes fraîches ciselées: ciboulette, coriandre, basilic, persil
- Ajoutez une petite betterave cuite pour un **houmous rose**
- Ajoutez quelques jeunes pousses d'épinards pour un **houmous vert**
- Remplacez l'huile par 1/2 yaourt pour un houmous aérien
- Remplacez les pois-chiches par des haricots blancs pour un houmous de haricots



# LE GUACAMOLE

### INGRÉDIENTS

- 3 avocats
- 2 citrons verts
- 1 petite tomate
- 1 oignon nouveau
- 1 càc de paprika
- Sel et poivre
- Sauce piquante (facultatif)

### PRÉPARATION

Presser les citrons verts.  
Epluchez l'avocat, le couper.  
Mixer ou écraser à la fourchette l'avocat et le jus de citron.  
Épépiner la tomate et la couper en petits dès.  
Hacher finement l'oignon  
Mixer l'oignon et la tomate.  
Mélanger avec la préparation à l'avocat et ajouter les épices.  
Vous pouvez laisser quelques dès de tomate entiers pour le croquant et la couleur!



# CAVIAR D'AUBERGINES

## INGRÉDIENTS

- 2 aubergines
- 2 càs de purée de noix de cajou
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 citron jaune pressé
- 1/2 càc de sel
- Poivre

## PRÉPARATION

Laver les aubergines.

Deux options : les couper en deux, entailler la chair et faire cuire au four.

Ou bien les couper en tranche et les faire cuire à la vapeur (20 minutes)

Placer tous les ingrédients dans un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse.



## VARIANTES

- Ajoutez des épices : curry, cumin, coriandre, paprika, gingembre...
- Ajoutez des herbes fraîches ciselées: ciboulette, coriandre, basilic, persil...
- Remplacez l'huile et la purée de cajou par un yaourt au lait de brebis
- Des restes de ratatouille? Mixez-le avec du fromage de chèvre par exemple



# LES TAPENADES

## INGRÉDIENTS

250g de d'olives noires ou vertes  
dénoyautées  
2 anchois  
Quelques câpres  
Huile d'olive

## PRÉPARATION

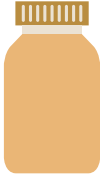
Mixer tous les ingrédients.



## VARIANTES

- Allégez en ajoutant du fromage frais de vache ou de brebis
- Utilisez des olives et des fèves
- Utilisez les tomates séchées à la place des olives

## - TARTINADES CLASSIQUES



# THONADE

### INGRÉDIENTS

- 250g de thon en boîte
- 100 g de fromage frais type St Môret
- Câpres
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

Ecraser le thon à la fourchette.  
Mélanger au fromage frais.  
Ajouter les câpres.  
Rectifier l'assaisonnement.



# SARDINAIDE

### INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de sardines au citron sans huile
- 100 g de fromage type St Môret
- 1 jus de citron
- Ciboulette
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

Egoutter les sardines.  
Enlever le gros de l'arête et les écraser les sardines à la fourchette.  
Ajouter le fromage frais, le jus du citron, la ciboulette ciselée.  
Mélanger et rectifier l'assaisonnement.



# PESTO

### INGRÉDIENTS

- 60g de basilic frais
- 1/2 courgette
- 15 cl d'huile d'olive
- 50g de pignons de pin
- 100g de parmesan
- 1 à 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

Mixer le basilic avec la courgette crue.  
Ajouter les pignons de pins, 2 càs d'huile d'olive, les gousses d'ail émincées et remixer.  
Ajouter le parmesan, rectifier l'assaisonnement.



### VARIANTES

- Les pignons peuvent être remplacés tous les autres oléagineux : amandes, noisettes, cacahuètes, noix de cajou, graines de tournesol...
- Le basilic peut être remplacé par des fanes de radis, de la roquette, du pourpier, des épluchures de courgettes...



## TAZTZIKI

### INGRÉDIENTS

- 1 concombre bio avec la peau
- 500 g de yaourt grec
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- Menthe fraîche
- Huile d'olive
- Sel

### PRÉPARATION

Laver et râper le concombre avec la peau.

Le mettre dans une passoire, saler et attendre quelques minutes qu'il dégorge avant de le presser dans les mains pour bien faire sortir toute l'eau. Dans un saladier, mélanger le yaourt, le jus du citron, la menthe ciselée, deux cuillères à soupe d'huile d'olive et l'ail émincé très finement.

Ajouter le concombre bien essoré et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



## TONNO E CARCIO

### INGRÉDIENTS

- 120 g d'artichauts à l'huile
- 120 g de thon en boîte
- 10 feuilles de persil plat
- 4 càs de mayonnaise maison
- 1 jus de citron
- Sel et poivre
- Tomates cerise

### PRÉPARATION

Emietter le thon dans un bol et mélanger avec le jus de citron.

Ajouter 2 à 3 càs de mayonnaise et bien mélanger.

Mixer les artichauts égouttés avec le persil et le reste de la mayonnaise, du sel et du poivre.

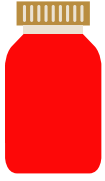
Mélanger les deux préparations ensemble.

Ajouter quelques rondelles de tomates cerise en décoration.



Thon et artichauts, un mariage d'amour que l'on retrouve dans les *tramezzini*, des sandwiches de pain de mie garnis de cette préparation et agrémentés de tomates cerise. Idéal aussi pour un pique-nique.





# VOLVER A LA VIDA

## INGRÉDIENTS

- 250g de sauce tomate maison de préférence
- 100 g de mini crevettes
- 1 avocat
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 citron pressé
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Détailler l'avocat en dès.  
Ciseler la coriandre.  
Mélanger tous les ingrédients.  
Rectifier l'assaisonnement.



Littéralement, *Volver a la vida* signifie Retour à la vie.  
Tester cette tartinade avec des tortillas... un délice!



# TARTINADE DE RADIS ROSE

## INGRÉDIENTS

- 150 g de radis (20 environ)
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 échalote
- Ciboulette
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

Mixer grossièrement les radis et l'échalote.  
Ajouter le fromage de chèvre, mixer à nouveau en laissant des petits morceaux pour conserver le croquant  
Ajouter la ciboulette ciselée, assaisonner.

## CAROTTE ET CAJOU



### INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 65 g de noix de cajou
- 60 g de tahin (purée de sésame)
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de curcuma
- 1 pincée de cumin
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 càs de jus de citron

### PRÉPARATION

Eplucher et couper les carottes en petits dés.

Les faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive avec les épices, du sel et du poivre.

Ajouter 125 ml d'eau et laisser cuire à couvert.

Mixer les noix de cajou, le tahin et le jus de citron.

Ajouter les carottes cuites, 50ml d'eau et mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse.

## PETIT POIS ET MENTHE



### INGRÉDIENTS

- 500 g de petits pois surgelés
- 1 càs de purée d'amande
- 2 citrons verts
- 2 càs de menthe ciselée
- Sel

### PRÉPARATION

Cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.

Mixer.

Ajouter la purée d'amande, le jus des citrons, la menthe ciselée et le sel et remixer.

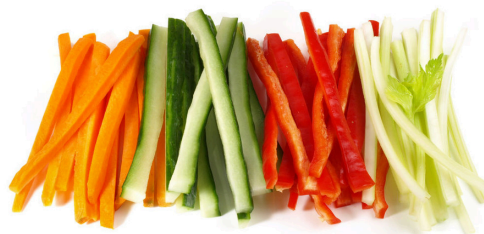
## POUR ACCOMPAGNER VOS TARTINADES



**PAIN**



**BÂTONNETS  
DE LÉGUMES**



**BRETZELS**



**GRESSINS**



**BLINIS**



## POUR ACCOMPAGNER VOS TARTINADES



### BLINIS EXPRESS AU POT DE YAOURT

#### INGRÉDIENTS

- 125 g de yaourt grec (1 pot)
- 1 pot de farine
- 1 oeuf
- 1/2 sachet de levure chimique
- 10 g d'huile d'olive
- Sel

#### PRÉPARATION

Verser le yaourt grec dans un saladier. Ajouter la farine, l'oeuf, la levure, l'huile, une pincée de sel et mélanger énergiquement pour obtenir une pâte lisse.

Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle. Y déposer une petite louche de pâte et faire dorer sur les deux face.



### GRESSINS

#### INGRÉDIENTS

- 100 g de farine
- 15 ml d'huile d'olive
- 5 g de levure fraîche (2g de sèche)
- 1 càs de lait
- 1 pincée de sel
- Thym, romarin, graines de fenouil...

#### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients et former une boule.

La faire lever jusqu'à ce qu'elle double de volume dans un endroit chaud, protégée par un torchon propre.

Diviser la pâte en 12 et former des gressins de 20cm de long environ.

Faire à nouveau lever sous un torchon pendant 30 min.

Enfourner 15 min à 200°C. Eteindre le four et laisser encore les gressins dans le four chaud pendant 5 min.



## ALTERNATIVES AUX BOISSONS (TROP) SUCRÉES/ALCOOL



### THÉ GLACÉ MAISON

#### INGRÉDIENTS

- 1 l d'eau
- Thé en sachet ou en vrac : noir, vert, aromatisé, rooibos, infusion...
- 30 cl de jus de fruit

#### PRÉPARATION

Faire infuser le thé dans 1 litre d'eau toute la nuit.

Ajouter le jus de fruit.

Conserver au frais.



### PINK MARGARITA

#### INGRÉDIENTS

- 1 l d'eau
- 30 cl de jus de cranberry
- 1 càs de sucre (facultatif)
- Jus d'un citron
- Glaçons

#### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients.

Vous pouvez remplacer l'eau par de l'eau gazeuse.



### APFLE SCHORLE & CIE

#### INGRÉDIENTS

- 1 l d'eau gazeuse
- 50 cl de Jus de pomme

#### PRÉPARATION

Mélanger l'eau et le jus de pomme.

Vous pouvez décliner à l'infini : avec du jus d'orange, de raisin, de cranberry, de cassis, etc.



## ALTERNATIVES AUX BOISSONS (TROP) SUCRÉES/ALCOOL



### MOJITO SANS ALCOOL

#### INGRÉDIENTS

- Feuilles de menthe
- Citron vert
- Sucre de canne
- Glace pilée
- Eau Gazeuse

#### PRÉPARATION

Ecraser quelques feuilles de menthe au pilon dans le fond d'un verre.  
Ajouter de jus d'1/2 citron, 1 càc de sucre de canne, de la glace pilée et l'eau gazeuse.



### EAUX AROMATISÉES

#### INGRÉDIENTS

- 1 l d'eau
- fruits ou légumes : citron, concombre, fraise, pêche, etc
- Herbes : menthe, basilic, romarin...

#### PRÉPARATION

Couper les fruits ou légumes en quartier.  
Les mettre dans l'eau avec les herbes fraîches.  
Attendre 2 à 3 heures et déguster.



### GINGER BEER

#### INGRÉDIENTS

- 100 à 170 g de gingembre
- 100 g de sucre
- 20 cl de jus de citron
- 4 g de levure de boulanger déshydratée
- 1 l d'eau
- 1 bouteille qui ferme

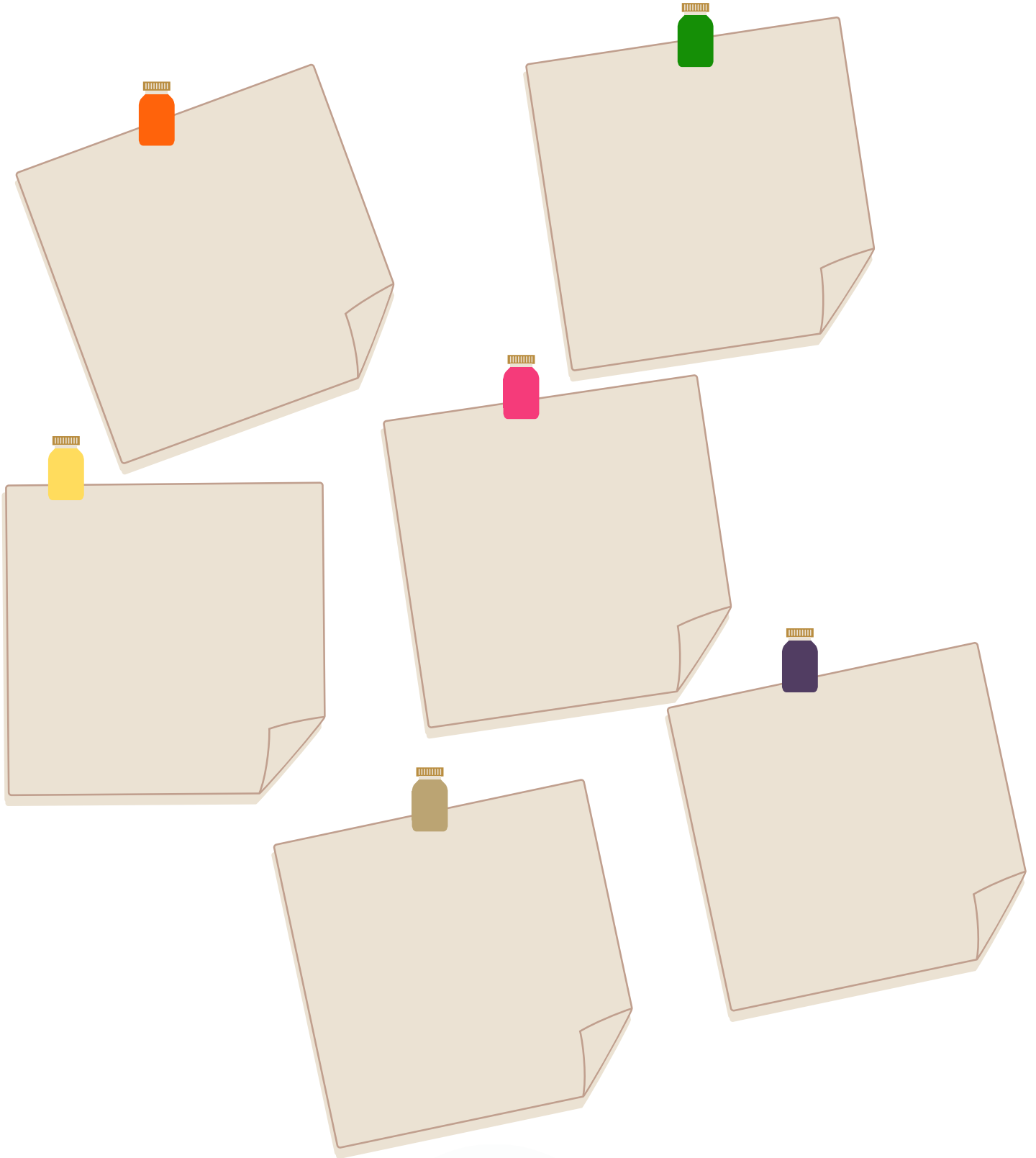
#### PRÉPARATION

Hâcher ou râper le gingembre.  
Mettre tous les ingrédients dans l'eau.  
Bien secouer la bouteille.  
Laisser fermenter 24 à 48h à température ambiante.. Attention en ouvrant la bouteille, la fermentation aura produit du gaz et le liquide risque de s'échapper. Filtrer.  
Conserver au frais pour stopper la fermentation.  
Les levures digèrent une grande partie du sucre ajouté.





## MES IDÉES RECETTES





## *Les diététiciennes*

*Marie*

07 60 67 39 33

m.druart@maisonsportsantestrasbourg

*Cosima*

07 60 66 57 45

c.strub@maisonsportsantestrasbourg



***Maison Sport Santé de Strasbourg***