

50 NUANCES DE GREEN

Recettes

APÉRO

nature



B O N J O U R ,

En cette période de confinement, je vous propose de partager un moment festif avec cet APÉRO NATURO, fait de recettes gourmandes et faciles à réaliser.

J'espère qu'il vous procurera de la joie et que vous en prendrez plein les papilles car bien se nourrir, en naturopathie, c'est avant tout prendre du plaisir avec des saveurs, des parfums et des couleurs qui donnent envie de se faire du bien sainement et durablement, entourés de ceux que nous aimons.

Prenez bien soin de vous !

Marie-Claire Juilhard

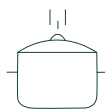


HOUMOUS

DE PATATES DOUCES À LA NOISETTE



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 15 min



Quantité : 6 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de patates douces

500 g de pois chiches cuits

50 g de tahini
(crème de sésame)

1 brique de crème de riz-
noisette, d'amande ou de
soja

2 gousses d'ail

1 bouquet de coriandre
fraîche

2 c. à c. de cumin

2 citrons verts

3 c. à s. d'huile d'olive, de
sésame ou de noisette

Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en morceaux.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive, de cumin, salez et faites-les cuire à la vapeur douce durant 15 à 20 mn.

Égouttez les pois chiches et réservez. Mettez-les dans un mixeur ou écrasez-les avec un écrase-purée.

Ajoutez le tahini suivi du jus de citron, de l'ail écrasé et de la crème végétale. Mixez.

Versez les patates douces cuites, le cumin restant. Mixez à nouveau.

Ajoutez 3 c. à s. d'huile d'olive, salez, poivrez et complétez avec de l'eau ou de l'huile d'olive jusqu'à la consistance souhaitée.

Versez le houmous dans un bol et réservez-le au frais recouvert d'un torchon. Au moment de servir, ajoutez un filet d'huile d'olive ou de noisette, des noisettes concassées, de la coriandre ciselée, des pignons grillés et quelques épices.

Le houmous peut être dégusté avec des dips de légumes coupés en bâtons tels que les carottes, les concombres, les poivrons rouges, les fenouils ou entiers tels que les tomates cerises, les radis, les champignons et bien d'autres encore, selon vos goûts !

Astuce : Au frais, le houmous va se solidifier un petit peu. Pour plus d'onctuosité, pensez à le retravailler avant de le servir ou préparez-le peu de temps avant le service.

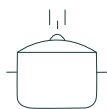


RAÏTATZIKI

AU CONCOMBRE & YAOURT



Temps de préparation : 10 min



Pas de cuisson



Quantité : 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 concombre bio

2 gousses d'ail écrasées

2 tiges de menthe fraîche
ciselée

1/2 c. à s. d'huile d'olive
vierge

2 yaourts de soja ou de
brebis

1 pincée de sel

Du gros sel pour faire
dégorger le concombre

Commencez par laver et couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, épépinez-le puis émincez-le en très fines lamelles.

Déposez les morceaux de concombre dans une passoire, arrosez-les de sel et remuez. N'y touchez plus, laissez dégorger 15 minutes avant de rincer sous l'eau claire.

Faites sécher les lamelles sur du papier absorbant.

Dans un saladier, mélangez les yaourts, l'ail, l'huile d'olive ainsi que la menthe finement ciselée.

Ajoutez-y le concombre, salez puis mélangez délicatement.

Pour que son goût soit encore meilleur, je vous conseille de réserver votre raïtatziki au réfrigérateur minimum une heure avant de le servir, afin que la menthe ait eu le temps de le parfumer et qu'il soit bien frais.

Cette recette est un clin d'oeil aux saveurs de deux plats emblématiques de l'Inde et de la Grèce.

Astuce : Servez avec des dips de légumes et des blinis de sarrasin lors de votre apéro !

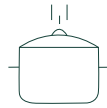


HOUMOUS

DE POIS CHICHES



Temps de préparation : 10 min



Pas de cuisson



Quantité : 4/6 personnes

INGRÉDIENTS

1 grosse boîte de pois
chiches cuits

2 c. à s. de tahini (pâte de
sésame - *facultatif*)

1 citron

2 gousses d'ail

1 c. à c. de cumin en poudre

1 c. à c. de coriandre moulue

1/2 c. à c. de piment doux

3 c. à s. d'huile d'olive

1/2 c. à c. de sel de Guérande

Égouttez les pois chiches, pressez le jus de citron et versez le tout dans un mixeur.

Ajoutez les gousses d'ail dégermées, les épices ainsi que le tahini.

Mixez le tout en ajoutant l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une pâte homogène et veloutée.

Ajoutez un peu d'eau si besoin, la texture doit rester épaisse et onctueuse.

Salez et poivrez.

Dressez dans un grand bol ou une assiette creuse, ajoutez sur le dessus un filet d'huile d'olive, un peu de piment et décorez de quelques feuilles de coriandre fraîche.

***Astuce :** Ce houmous peut être dégusté avec des légumes coupés en bâtons tels que les carottes, les concombres, les poivrons rouges, les fenouils ou entiers tels que les tomates cerises, les radis, les champignons et bien d'autres encore, selon vos goûts !*

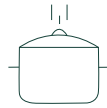


TARTINADE

DE BETTERAVE A LA BROUSSE DE BREBIS



Temps de préparation : 10 min



Pas de cuisson



Quantité : 4/6 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de betteraves cuites
bio sous vide

200 g de fromage frais de
brebis

180 g de pois chiches cuits

2 gousses d'ail

2 c. à s. de jus de citron

2 c. à s. d'huile de sésame (ou
d'olive)

Piment d'Espelette

Sel

Poivre

50 g de cerneaux de noix,
de graines de sésame ou de
roquette pour la décoration
(facultatif)

Découpez les betteraves rouges en cubes et versez-les dans un mixeur avec les pois chiches, l'ail dégermé, le jus de citron et l'huile.

Dans un grand bol, écrasez à la fourchette le fromage frais de brebis, salez, poivrez et ajoutez une pincée de piment d'Espelette.

Ajoutez le mélange betterave-pois chiches mixés et mélangez avec une fourchette jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

Déposez les cerneaux de noix concassés, les graines de sésame ou quelques feuilles de roquette sur la tartinade, et servez-la lors de votre Apéro Naturo sur des tartines de pain grillées, avec les blinis de sarrasin ou des gressins, à votre convenance !

Astuce : Cette tartinade peut également être dégustée avec des légumes coupés en bâtons tels que les carottes, les concombres, les poivrons rouges, les fenouils ou entiers tels que les tomates cerises, les radis, les champignons et bien d'autres encore, selon vos goûts !

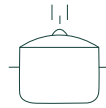


GUACAMOLE

TRADITIONNEL MEXICAIN



Temps de préparation : 10 min



Pas de cuisson



Quantité : 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 avocats bio

1 tomate mûre bio

1 jus de citron bio

4 branches de coriandre
fraîche

1 oignon rouge

1 gousse d'ail

1 c. à s. de paprika

1 c. à s. de cumin moulu

Piment d'Espelette

Sel

Poivre

Pelez et épépinez la tomate, puis coupez-la en petits cubes.

Effeuillez et ciselez la coriandre fraîche.

Épluchez l'oignon rouge puis hachez-le finement.

Pelez l'ail, ôtez son germe et ciselez-le très finement.

Récupérez la chair des avocats à l'aide d'une cuillère et écrasez-la à la fourchette.

Pressez le demi-citron et versez son jus sur l'avocat.

Mettez tous les ingrédients ensemble dans un grand bol, ajoutez la coriandre, le paprika, le cumin, le sel, le poivre et le piment.

Mélangez soigneusement le tout.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût personnel.

Réservez la préparation au frais durant minimum une heure.

Astuce : Servez votre guacamole avec des tortillas, du pain aux céréales, des blinis de sarrasin ou des dips de légumes et régalez-vous !

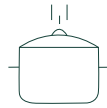


BLINIS

DE SARRASIN



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 5 min



Quantité : 4 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de flocons de sarrasin

1 oignon rouge

3 œufs

20 ml d'huile d'olive

Sel

Poivre

Pelez puis ciselez l'oignon.

Dans un saladier, battez les œufs.

Ajoutez les flocons de sarrasin, l'oignon ciselé, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Mélangez le tout et laissez reposer pendant 15 minutes.

Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive, déposez des petits tas que vous aplatirez et faites-les cuire 2-3 minutes de chaque côté.

Astuce : Servez-les en accompagnement des différents houmous, du raïtatziki et du guacamole.

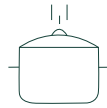


APÉRIBALLS

SUCRÉS SALÉS



Temps de préparation : 15 min



Pas de cuisson



Quantité : 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de dattes

200 g d'amandes (ou de
poudre d'amandes)

100 g de pistaches

100 g de cacahuètes non
salées

50 g de tomates séchées

7 olives noires dénoyautées
(ou mix)

125 g de Sojami ail & fines
herbes (ou Tartare)

Dans un mixeur/blendeur, mixez les dattes avec les amandes et les cacahuètes. Séparez le mélange en deux, afin de fabriquer des boules apéritives différentes. La première version sera composée de fromage frais et de pistaches, la seconde de tomates séchées et d'olives noires.

1ère version :

Concassez les pistaches ou broyez-les grossièrement au hachoir électrique et étalez-les dans une assiette plate. Dans un bol, mélangez le mix dattes/amandes/cacahuètes avec le fromage, à la main, jusqu'à ce que le tout soit bien aggloméré.

Formez de petites boules avec les mains et roulez-les dans les pistaches. Disposez-les sur une jolie assiette, vos apériballs sont prêts !

2ème version :

Coupez finement les tomates séchées et les olives dénoyautées et ajoutez-les dans un bol au mélange dattes/amandes/cacahuètes.

Formez de petites boules et disposez-les sur une jolie assiette, elles accompagneront parfaitement tous vos apéritifs !

Astuce : Composez des apériballs de petite taille, vous profiterez mieux de leurs saveurs et ne serez ainsi pas écœurés. Vous pouvez les décliner de 1000 façons, en fonction de vos goûts et de ce que vous avez dans vos placards !

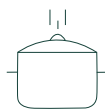


FRITES

DE PATATES DOUCES RÔTIES AU FOUR



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : 35 min



Quantité : 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 patates douces

Huile d'olive vierge

Curry

Curcuma

Paprika

Herbes de Provence

Sel

Poivre

Préchauffez le four à 200° C (Thermostat 7).

Épluchez puis détaillez les patates douces en bâtons.

Répartissez-les sur une plaque de cuisson.

Versez un léger filet d'huile d'olive sur les frites de patate douce, sans chercher à les huiler toutes et sur tous les côtés.

Accommodez selon vos goûts d'herbes de Provence ou d'épices.

Enfournez à 180°C (thermostat 6) durant 35 minutes environ.

Salez délicatement, le poivre étant optionnel.

Vos frites de patate douce rôties au four sont prêtes, vous pouvez profiter pleinement de votre apéro !

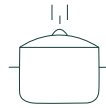


QUICHE SANS PÂTE

AUX LÉGUMES DU SOLEIL



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 35 min



Quantité : 6 personnes

INGRÉDIENTS

2 courgettes bio

12 tomates cerises

2 carottes bio

1 poivron rouge bio

1 oignon bio

1 c. à s. d'huile d'olive

25 cl de crème liquide

100 g de farine de riz (ou de blé type 55 bio)

3 œufs

Sel

Poivre

Optionnel : parmesan ou gruyère râpé

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 7).

Lavez puis coupez les courgettes et le poivron en petits dés.

Râpez les carottes et coupez les tomates cerises en deux.

Émincez l'oignon.

Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive et ajoutez l'oignon ciselé, puis les dés de courgette, de poivron, les carottes râpées et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient colorés.

Dans un saladier, battez les œufs entiers, ajoutez la farine, la crème liquide et le mélange de légumes.

Si vous les appréciez, ciselez quelques herbes aromatiques fraîches et ajoutez-les au mélange.

Salez, poivrez.

Disposez l'appareil dans des petits moules individuels (ou un grand moule le cas échéant) et disposez les tomates cerises sur le dessus.

Si vous le désirez, vous pouvez parsemer vos quiches de parmesan ou de gruyère râpé.



Retrouvez plus de recettes sur mon site
www.50nuancesdegreen.com et mon compte Instagram !