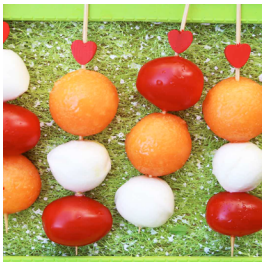
Recettes100faim

Plaisir et santé au quotidien

Livret de recettes

10 RECETTES POUR UN APÉRO RÉUSSI CET ÉTÉ









Margaux Letort

www.recettes100faim.fr

1 - ROULÉS DE CONCOMBRE AU SAUMON



Liste des ingrédients :

- 1 concombre
- 200g de saumon fumé
- 150g de fromage frais OU ail et fines herbes
- Aneth et ciboulette
- Cure-dents (facultatif)

Astuce :

Pour une version végétarienne, enlevez le saumon fumé. Veillez à ne pas laisser trop longtemps vos roulés au frais sinon ils vont rendre beaucoup d'eau.

Préparation : 20 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes | Pour 12 roulés

1. **Laver** le concombre et laisser la peau. À l'aide d'un **économe**, couper des **lamelles** dans le sens de la longueur et les déposer sur un papier absorbant.
2. **Couper** les tranches de saumon en **fines lamelles** (elles doivent faire la largeur des tranches de concombre).
3. **Déposer** le fromage frais ou ail et fines herbes dans une poche à douille.
4. Sur une **planche à découper** : déposer une lamelle de concombre. Déposer des tranches de saumon et laisser une traînée de fromage frais sur toute la longueur.
5. **Enrouler** le tout pour **former un petit roulé** et serrer avec un brin de ciboulette ou piquer un cure-dents. Vous pouvez déposer sur vos roulés un peu d'aneth ou de ciboulette ciselée.
6. Réserver **au frais 30 minutes** et servir.

2 - BROCHETTES DE MELON, TOMATE ET MOZZARELLA



Liste des ingrédients :

- 250g de tomates cerises
- 250g de billes de mozzarella
- 1/2 Melon
- 20 pics à brochettes

Astuce :

Plantez une feuille de basilic frais entre la tomate cerise et la bille de mozzarella.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes | Pour 20 brochettes

1. **Couper** le melon en 2 et **enlever** les pépins.
2. À l'aide d'une **cuillère parisienne**, former des **billes** de melon.
3. Sur des pics en bois, planter la tomate cerise, la boule de mozzarella et la bille de melon.
4. Réserver **au frais 30 minutes** et servir.

3 - ROULÉS DE JAMBON AUX CORNICHONS



Liste des ingrédients :

- 4 tranches de jambon blanc
- 150g de fromage frais OU ail et fines herbes
- 16 cornichons
- 16 cure-dents

Astuce :

Pour une recette sans porc, remplacez le jambon blanc par du blanc de dinde.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes | Pour 16 roulés

1. Sur une **planche à découper** : déposer une tranche de jambon.
2. Déposer une ligne de fromage frais sur toute la **longueur de la tranche**.
3. Déposer des cornichons sur le fromage frais.
4. Rouler la tranche de jambon vers le centre en **serrant bien**.
5. À l'aide d'un couteau, découper des **petits morceaux** et faire tenir les rouleaux avec des **cure-dents**.
6. Réserver **au frais 30 minutes** et servir.

4 - RILLETTES DE RADIS



Liste des ingrédients :

- 5 gros radis roses (=50g)
- 100g de fromage frais OU chèvre frais
- 1 càc de moutarde
- Quelques gouttes de citron jaune
- Ciboulette fraîche
- Poivre et sel

Astuce :

Cette sauce est idéale pour être tartinée dans un sandwich. Vous pouvez remplacer le radis rose par du radis noir.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes | Pour 1 bol de rillettes

1. **Enlever les fanes** des radis et laver les radis.
2. Couper les radis en **petits cubes** (5 mm de largeur).
3. Dans un **bol, mélanger** le fromage frais ou le chèvre frais, la moutarde, le jus de citron, la ciboulette ciselée, le poivre, le sel et ajouter les cubes de radis.
4. Réserver **au frais 30 minutes** et servir.

5 - TAPENADE VERTE OU NOIRE



Liste des ingrédients :

- 100g d'olives vertes ou noires
- 1 gousse d'ail
- 10 câpres (=1 càc)
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 anchois (=5g)
- Poivre

Astuce :

Vous pouvez réaliser cette recette sans anchois ni câpres.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes | Pour 1 bol de tapenade

1. **Dénoyauter** les olives si besoin.
2. **Éplucher** les gousses d'ail.
3. **Égoutter** les anchois et les câpres.
4. Dans un **petit mixeur**, **broyer** d'abord la gousse d'ail puis **ajouter** les anchois, les câpres, les olives et l'huile d'olive puis mixer de nouveau.
5. **Goûter** d'abord et poivrer à votre convenance.
6. Réserver **au frais 30 minutes** et servir.

6 - MAYONNAISE



Liste des ingrédients :

- 1 jaune d'oeuf
- 100 mL d'huile de tournesol ou colza
- 1 càc de moutarde
- Quelques gouttes de citron jaune
- Poivre et sel

Astuce :

N'hésitez pas à ajouter des épices et herbes aromatiques quand votre mayonnaise est prête.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure minimum | Pour 1 bol de 110g environ

1. Dans un saladier : utiliser un **fouet électrique** pour mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, le sel et le poivre.
2. Lorsque votre mayonnaise commence à s'épaissir, **ajouter petit à petit** l'huile (en 6 fois) en continuant sans arrêt de **fouetter au batteur électrique** jusqu'à ce que votre mayonnaise ait une texture bien épaisse.
3. **Réserver au frais au moins 1h**, votre sauce mayonnaise sera plus **savoureuse** si elle est bien froide.

7 - TAKTOUKA (TARTINADE AUX POIVRONS)



Liste des ingrédients :

- 1 poivron vert, 1 poivron jaune, 1 poivron rouge
- 1 oignon (=70g)
- 3 gousses d'ail
- 200g de tomates OU 150g de coulis de tomates
- 50 mL d'huile
- 2 feuilles de laurier
- 1 càc de cumin moulu
- 1 pincée de coriandre fraîche
- 1 càc de safran
- 1 pincée de gingembre moulu
- 1 pincée de sel

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 1 gros bol

1. **Laver les tomates, les poivrons et l'oignon**.
2. Sur une **planche à découper** : tailler les poivrons en petits cubes (1 cm de largeur) et les oignons en lamelles. **Émincer** la gousse d'ail.
3. À l'aide d'un **couteau**, former une **croix** sur la tomate. Dans une **casserole d'eau bouillante** : déposer les tomates 1 minute. Les **égoutter** et les passer sous l'eau froide. **Enlever** la peau et les pépins puis les couper en morceaux.
4. Dans une **casserole** : faire chauffer l'huile sur feu moyen (équivalent 4 sur 10 sur la plaque de cuisson).
5. Faire **revenir** les oignons et l'ail pendant 5 minutes.
6. **Ajouter** les poivrons, les tomates, les épices et les herbes aromatiques, remuer et laisser cuire environ **20 minutes** tout en remuant de temps en temps. Si vous n'avez pas utilisé de tomates fraîches, c'est à ce moment là qu'il faut ajouter le coulis de tomates.
7. Cette tartinade peut se **servir chaude, tiède ou froide** avec du pain.

8 - PRÉFOU AIL & PERSIL



Liste des ingrédients :

- 1 baguette (pain blanc ou complet)
- 50g de beurre doux
- 2 gousses d'ail
- 40g de persil frais

Astuce :

Pour la cuisson, déposez votre préfou dans un plat à tarte rectangulaire.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 10 à 15 minutes
Repos : 1 heure au frais | Pour 1 baguette

1. **Éplucher** les gousses d'ail.
2. **Laver** le persil.
3. Dans un petit **robot mixeur**, mixer les gousses d'ail.
4. **Ajouter** le beurre en morceaux et le persil, mixer de nouveau.
5. Couper le pain **dans la longueur** et tartiner les 2 faces avec le mélange.
6. Refermer le pain, **l'emballer** dans du papier transparent et le laisser reposer **au frais pendant 1 heure**.
7. Sortir le pain du frigo et le couper en **tronçons**.
8. Faire cuire **10 à 15 minutes à 200°C** et servir directement.

9 - SMOOTHIE FRAISE & BANANE



Liste des ingrédients :

- 1 banane (=100g)
- 200g de fraises (x10)
- 4 oranges (=300 à 400 mL de jus)
- Quelques feuilles de menthe OU de basilic frais

Astuce :

Si vous n'avez pas d'oranges fraîches, remplacez-les par 300 à 400 mL de jus de fruits 100% pur jus.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 500 mL de boisson

1. **Éplucher** la banane et la couper en **morceaux**.
2. **Équeuter** les fraises et les couper en 2.
3. **Presser** les oranges et récupérer le jus.
4. **Laver** les feuilles de menthe ou de basilic frais.
5. **Mixer** le tout au blender jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.
6. Réserver **au frais 1 heure** OU **ajouter quelques glaçons** et mixer de nouveau pour servir directement.

10 - EAU RAFRAÎCHISSANTE FRAISE & CITRON



Liste des ingrédients :

- 1 L d'eau gazeuse
- 100g de fraises (x5)
- 1 citron jaune
- Quelques feuilles de menthe OU de basilic frais

Astuce :

Vous pouvez réaliser cette recette avec de l'eau plate.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 2 heures au frais | Pour 1 litre de boisson

1. **Laver** les fraises, les **équeuter** et les **couper** en 2.
2. **Laver** le citron, le **couper en rondelles** et enlever les pépins.
3. **Rincer à l'eau les feuilles fraîches (menthe ou basilic)**.
4. Dans une bouteille, déposer les fruits, les feuilles fraîches et **verser** l'eau gazeuse.
5. Réserver **au frais minimum 2 heures** le temps que les **fruits infusent**.
6. Servir cette boisson **bien fraîche.**

QUI SUIS-JE ?

MARGAUX LETORT, DIÉTÉTICIENNE ET BLOGUEUSE CULINAIRE



Depuis toujours, l'alimentation a été synonyme de gourmandise et de partage. Les cours de cuisine hebdomadaires durant mes études m'ont apporté une approche plus technique. Au fil des années, j'ai voulu mettre l'accent sur l'atout santé de manière simple tout en gardant le côté plaisir.

Je vis à Nantes où j'exerce en tant que diététicienne. À mon sens, l'alimentation est comparable à une pièce de puzzle. Nous sommes tous différents donc nous ne mangeons pas tous de la même manière, d'où l'intérêt de prendre le temps de se connaître pour manger en fonction de nos besoins, goûts et rythme de vie.

Retrouvez toutes mes recettes sur
www.recettes100faim.fr

Recettes100faim
Plaisir et santé au quotidien

Vous avez une question ?

Envoyez-moi un mail à

contact@recettes100faim.fr