



Fiche Conseils Apéritifs légers

Conseils et recettes pour un Apéritif léger

La perte de poids ne doit pas impacter votre vie sociale. Les apéritifs entre amis, peuvent très vite anéantir tous les efforts que vous avez fournis tout au long de la semaine. Voici donc quelques astuces et recettes pour garder une vie sociale tout en préservant votre perte de poids.

1. Quelques astuces

Limiter l'alcool :

L'alcool est très calorique, mieux vaut prendre un seul verre et le faire durer sur tout le repas. Privilégiez le vin ou le champagne plutôt que les apéritifs, spiritueux, liqueurs et digestifs. Plus le degré d'alcool est faible, moins la boisson est calorique.

Pensez aux boissons sans alcool :

Perrier citron, jus de tomate, thé glacé, sodas zéro etc... sont les boissons les moins caloriques.

Eviter les gâteaux secs :

Les chips, biscuits salés, croustilles et autres gâteaux apéritifs sont très gras et très salés. Vous pouvez les remplacer par des fruits à coques (Amandes, noisettes, noix, noix du Brésil, noix de Cajou, cacahuètes, graines de courges etc...) sans sel et sans sucre ajoutés.

Miser sur les crudités :

Les tomates cerises, bâtonnets de carottes, concombre, champignons, radis, chou-fleur, melon, pastèque etc... il existe autant de goûts que de couleurs différentes : les crudités apporteront légèreté et plaisir à votre apéritif.

Miser sur les protéines :

Les protéines ont des vertus rassasiantes : Jambon blanc, jambon sec, bacon, crevettes, moules, surimi, thon au naturel, fromages frais etc... apporteront originalité à votre apéritif tout en étant peu caloriques.

Pensez aux verrines ou coupelles :

Le contenant peut éviter d'avoir recours aux pâtes feuilletées, feuilles de brick ou encore aux pâtes brisées qui, même si elles sont faites maison, sont riches en beurre.



Fiche Conseils Apéritifs légers

Conseils et recettes pour un Apéritif léger

2. Recettes

Roulés Jambon/ Fromage frais :

Tartiner 1 càs de fromage frais (type St Morêt® ou Philadelphia®) sur une tranche de jambon blanc découenné dégraissé. Rouler la tranche. Planter des cure-dents espacés d'1cm à 1.5 cm sur la longueur de la tranche. Couper des roulés individuels entre chaque cure-dent.

Variantes : Vous pouvez utiliser des tranches de blanc de dinde ou de poulet. Vous pouvez également utiliser des fromages frais à la ciboulette, à l'échalote, de chèvre etc...

Champignons farcis :

Laver 250 gr de champignons de Paris frais. Séparer les pieds des chapeaux. Couper les pieds en fine brunoise, les mélanger à 75 gr de fromage frais à l'ail et fines herbes. Farcir les têtes des champignons avec le mélange.

Important : Réaliser cette recette juste avant la dégustation et la proposer au tout début de l'apéritif !

Mini Brochette de jambon à la Parisienne :

Sur un cure dent, planter une bille de melon entourée d'une fine lamelle de jambon sec.

Mini Brochette tomate/mozza :

Sur un cure dent, planter une tomate cerise, une bille de mozzarella puis une feuille de basilic. Arroser les brochettes d'un trait de vinaigre balsamique.

Rillettes de thon maison : idéales pour vos crudités ou gressins maison

Dans un bol, écraser à la fourchette 1 boîte de 140gr de thon au naturel. Ajouter 100 gr de fromage frais et mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Gressins au sésame :

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger 80 gr de poudre d'amandes avec 200 gr de farine de sarrasin et 2 petits-suisses jusqu'à obtenir une pâte homogène. Séparer la pâte en petit pâtons, façonner les gressins et les recouvrir de graines de sésame (2 càs). Disposer les gressins dans un plat recouvert de papier cuisson et laisser cuire 10 min à 180°C. Déguster tiède, à tremper dans les rillettes de thon maison.



Fiche Conseils Apéritifs légers

Conseils et recettes pour un Apéritif léger

Roulés saumon/concombre :

Eplucher ½ concombre, puis continuer à découper de fines lamelles dans le sens de la longueur avec l'économe. Couper 3 tranches de saumon en lamelles de la même largeur que le concombre. Superposer une tranche de saumon sur une lamelle de concombre. Tartiner 1 càc de fromage frais sur le saumon. Poivrer, rouler puis planter un cure-dent.

Astuce : Il est possible d'ajouter un peu de menthe fraîche au moment de poivrer.

Toasts de concombre au saumon :

Laver un concombre (bio de préférence), le couper en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur environ en gardant la peau. Déposer sur chaque rondelle une càc de fromage frais.

Couper en lamelles 4 tranches de saumon fumé. Les disposer en chiffonnade sur les canapés.

Arroser de quelques gouttes de jus de citron et parsemer un peu d'aneth.

Il est possible de décorer avec des oeufs de saumon.

Astuce : couper le concombre 1 heure avant de préparer les canapés et faire dégorger les rondelles dans un peu de sel.

Tzatziki et ses bâtonnets de concombre :

Laver et éplucher un grand concombre, en épépiner la moitié, la râper et la faire dégorger avec du sel dans une passoire. Eplucher une gousse d'ail, la couper en deux afin d'en retirer le germe puis la presser au presse-ail. Dans un gros bol, mélanger 300 gr de fromage blanc avec l'ail, 1 càs d'aneth, 1 càs de menthe déshydratée et du poivre. Ajouter le concombre râpé égoutté puis ajuster l'assaisonnement à sa convenance. Couper la deuxième moitié du concombre en bâtonnets et servir avec le Tzatziki bien frais.

Canapés aux endives, pommes et crevettes :

Effeuille 2 grosses endives. Réserver les feuilles de taille moyenne et plus dures. Couper en fine brunoise le reste des endives ainsi qu'une pomme épluchée et épépinée. Assaisonner à votre convenance de sel, poivre et piment d'Espelette. Ajouter 100gr de petites crevettes roses cuites décortiquées puis verser quelques gouttes de jus de citron. Bien mélanger la garniture et la disposer dans les feuilles d'endives mises de côté au préalable. Servir bien frais.



Fiche Conseils Apéritifs légers

Conseils et recettes pour un Apéritif léger

Verrines à la betterave (pour 5 personnes) :

Couper 2 betteraves grossièrement. Les mettre dans le bol du mixeur, y ajouter 3 carrés frais, le jus d'½ citron, du sel, du poivre et du paprika. Mixer environ 1 min. Remplir les verrines de cette préparation et les réserver au frais. Ajouter une feuille de basilic en décoration juste avant de servir. Astuce : Il est possible de saupoudrer la verrine d'amandes concassées pour apporter du croquant.

Virgin Mojito (Pour 1 verre) :

Piler ¼ de citron vert avec 1 càc de sucre de coco et quelques feuilles de menthe fraîches (selon les goûts). Verser 25 cL d'eau gazeuse avec de la glace pilée. Laisser infuser quelques minutes avant la dégustation.

Thé glacé maison (1L de Boisson) :

Porter 1L d'eau à ébullition et hors du feu y faire infuser 2 sachets de thé noir pendant 5 min. Ajouter 2 càc de sucre de coco et bien mélanger. Verser dans une carafe et laisser refroidir. Dénoyer et couper 2 pêches bien mûres en morceaux, les ajouter au contenu de la carafe. Laisser refroidir 1 nuit au réfrigérateur.

Astuce : Il est possible de varier les fruits et les thés pour de nouvelles saveurs.