

## Recettes pour un apéro sans complexe...

- **Chips de légumes**

Ingrédients :

- Carottes, panais, aubergines, betteraves rouges, patates douces ...
- Huile de colza
- Epices : piment de Cayenne, curcuma, poivre, sel allégé en sodium...



Préparation :

- Couper les légumes avec une mandoline en fines tranches ou un épluche légumes large
- Absorber avec un papier absorbant l'excédent de jus
- Mettre les chips au four : pulvériser d'huile de colza vos tranches de légumes sur les 2 faces
- Laisser cuire à 150°C jusqu'à ce que les chips soient croustillants (minimum 10 min)
- Poser sur un papier absorbant et parsemer de sel allégé en sodium et enrichi en potassium, et d'autres épices suivant les goûts (piment de Cayenne, curcuma, poivre,...)

Astuce : servir les chips de légumes avec de la tapenade d'olive ou un mélange de fromage blanc-ciboulette

- **Crostinis au caviar d'aubergine minceur**

Ingrédients :

- 12 petites tranches de pain
- 3 aubergines
- 1 tomate
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de basilic
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- sel, poivre



Préparation :

- Nettoyez et coupez les aubergines et la tomate en gros dés
- Faites-les cuire 15 minutes au micro-ondes à puissance maximale
- Epluchez et hachez l'ail
- Nettoyez et ciselez le basilic
- Mixez les aubergines et la tomate cuites avec l'ail, le basilic, l'huile d'olive, le yaourt et le jus de citron, jusqu'à obtenir une purée bien lisse
- Réservez au frais
- Faites toaster les tranches de pain au grille-pain avant le service
- Tartinez-les de caviar d'aubergines et dégustez sans attendre

### **Conseil nutritionnel :**

Les apéritifs sont des moments conviviaux partagés avec la famille et les amis... Ils sont souvent l'occasion de grignoter des aliments trop gras, trop salés et de boire des quantités excessives d'alcool à jeûn. Il faut donc regorger de créativité et de couleur pour composer vos zakouskis. En préparant vos chips maison, cela permet de diminuer la quantité de sel et d'utiliser de l'huile de colza, riche en oméga 3 plutôt que de l'huile de tournesol, qui elle n'en contient pas.

- **Thé glacé au gingembre, citron et menthe**

Ingrédients :

- 1 L d'eau
- 3 cm de gingembre pelé et râpé
- le jus et le zeste d'un citron râpé
- miel

Préparation :

- Faites bouillir l'eau avec le gingembre, le jus et le zeste de citron
- Laisser infuser pendant 10 min
- Filtrer le mélange et ajouter du miel selon vos goûts
- Laisser refroidir
- Server le thé au gingembre avec des glaçons, des tranches de citron et des feuilles de menthe fraîche



### **Conseil nutritionnel :**

La menthe, le citron et le gingembre sont trois aliments qui améliorent la digestion. Le gingembre combat efficacement les envies de nausée et vomissement. Plutôt utile à savoir lorsque l'on mange des repas trop riches !