

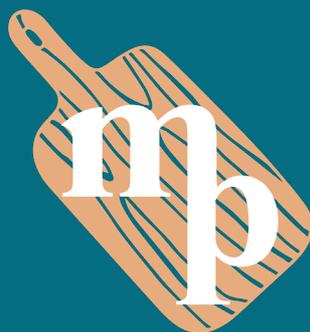


**madame
planche**
L'épicerie des bons vivants

**Nos meilleures
recettes apéritives**

Sommaire

Saumon mariné, graines de chia	p.3
Les croissants au pesto	p.4
Le classique croque monsieur à la truffe	p.5
Les sauces à dipper	p.6
Les fromages panés	p.7
Les tartelettes poireaux et fourme d'Ambert	p.8
Le poulet pané aux corn flakes	p.9



Saumon mariné, graines de chia

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min - **Temps de repos** : 8 heures minimum

Les **ingrédients** dont vous allez avoir besoin sont :

- 2 pavés de saumon ou truite
- 2 citron
- Sauce soja
- Graine de chia

Le **déroulé** de la recette est le suivant :

1. Enlevez la peau des pavés, puis découpez les de manière à obtenir des cubes.
2. Déposez ces cubes dans un saladier, bol, ou Tupperware.
3. Ajoutez y le jus du citron, la sauce soja (quantité à votre convenance) et des graines de chia (à votre convenance également).



4. Remuez le tout.

5. Laissez reposer le saumon dans la marinade créée précédemment au réfrigérateur durant 8 heures minimum.

Vous pouvez servir ces petits cubes dans un joli bol ou assiette creuse avec des pics bambou ou cure dents.



Les croissants au pesto

Pour 16 mini croissants

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 10 min

Les **ingrédients** nécessaires pour cette recette :

- 1 pâte brisée
- 150 g de pesto vert ou rouge (à votre convenance)
- 80 g d'emmental râpé
- 1 jaune d'oeuf

Comment faire cette **recette** ?

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Pendant ce temps, déroulez la pâte brisée sur une planche grande à découper.
3. Badigeonnez votre pâte du pesto.
4. En partant du centre de la pâte découpez des triangles de manière à en avoir 16.
5. Répartissez l'emmental râpé sur l'ensemble de la pâte.
6. Roulez les triangles un à un en partant du rebord de la pâte.
7. Une fois les triangles formés, badigeonnez les du jaune d'oeuf.
8. Enfournez les pendant 15 minutes.



Les mini croissants au pesto doivent être dorés. Laissez les refroidir avant de les servir.



Le classique croque monsieur à la truffe

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 10 min

Les **ingrédients** dont vous aurez besoin sont :

- 6 tranches de pain de mie complet
- 6 tranches de fromage spécial croque monsieur ou emmental
- 6 tranches de jambon blanc
- 40 ml de crème épaisse
- 150 g emmental râpé
- 3-4 c.à soupe d'huile de truffe

Comment faire cette **recette** ?

1. Préchauffez le four à 180°C.

2. Pendant ce temps, déroulez la pâte brisée sur une planche grande à découper.

3. Badigeonnez votre pâte du pesto.



5. Répartissez l'emmental râpé sur l'ensemble de la pâte.

6. Roulez les triangles un à un en partant du rebord de la pâte.

7. Une fois les triangles formés, badigeonnez les du jaune d'oeuf.

8. Enfournez les pendant 15 minutes.

Les mini croissants au pesto doivent être dorés. Laissez les refroidir avant de les servir.



Les sauces à dipper

Mais qu'est ce que l'on appelle **des sauces à dipper** ?

Ce sont des sauces dans lesquelles nous pouvons tremper des toasts, des gressins, des chips, des légumes etc

Voici quelques idées pour varier les plaisir lors de vos apéritifs dinatoires, ces recettes sont destinées à des apéritifs pour **3-4 personnes**.

Sauce thon-fromage frais

1 boîte de thon nature (taille moyenne)

150 g de fromage frais (type St Moret)

1/2 citron

Sel

Sauce yaourt grec - feta - ciboulette

MIRREB ~~chance~~ ~~ya~~

1 yaourt grec

150 g de feta

Ciboulette



Sauce yaourt nature - moutarde - persil

1,5 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde douce

Persil

Sel

Houmous

xx Pois chiche

N'hésitez pas de les accompagner de nos gressins et nos petits biscuits salés !



Les fromages panés

Dans un premier temps, voici quelques exemples de fromages que vous pourrez paner : la mozzarella, la Tomme de Savoie, des rondelles de bûche de chèvre, mais aussi le babybels ou encore l'halloumi.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 10 min

Pour cette recette nous allons prendre des babybels, les **ingrédients** indispensables sont :

- 8 babybels
- 1 bol de chapelure
- 1 oeuf
- Huile d'arachide ou autre huile neutre

Une **recette** simple et délicieuse que voici :

1. Cassez l'oeuf dans un bol puis le battre pour qu'il devienne homogène.

2. Préparez un autre bol ou assiette creuse avec de la chapelure.

3. Faites chauffer une poêle d'huile d'arachide.

4. Trempez le fromage choisi en premier dans l'oeuf, puis dans la chapelure.

5. Refaites l'opération avec les autres morceaux.

6. Une fois que la poêle est chaude, faites les cuire 5 minutes de chaque côté.

Laissez les refroidir avant de les servir à vos convives.



Les tartelettes poireaux et fourme d'Ambert

Rien de mieux à l'apéritif que de proposer à ses convives des tartelettes individuelles, elles sont faciles à adapter en fonction des envies et sont plutôt très nourrissantes.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 40 min

Les **ingrédients** nécessaires pour cette recette sont les suivants :

- 1 pâte brisée
- 3 oeufs et 250 cl de lait
- 2 poireaux
- 30 g de fourme d'Ambert et 75 g d'emmental râpé
- Sel et ciboulette
- Moules à tartelettes

1. Après avoir précauffer le four à 200°C, laver et émincez vos blancs de poireaux, les faire cuire à la vapeur 20 minutes.

2. Taillez les fonds de tarte à l'aide de vos moule directement sur la pâte brisée. Les déposer dans vos moules beurrés.

3. Cassez les oeufs, battez les rapidement et ajoutez le lait. Salez l'appareil.

4. Répartissez les poireaux dans les fonds de tarte.

5. Découpez la fourme d'Ambert en petits cubes et déposez les ensuite avec les poireaux.

6. Versez l'appareil à tarte, saupoudrez les d'emmental et ciboulette.

7. Enfournez les 20-25 minutes et dégustez les à leur sortie du four.



Le poulet pané aux corn flakes

Pourquoi ne pas associer recette fast food et apéritif ? Cette recette de poulet pané au corn flakes est réconfortante et légère à la fois ! Servez les avec une sauce barbecue ou une sauce au yaourt/ciboulette.

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min - **Temps de cuisson** : 12 min

Pour réaliser cette **recette** simplement vous aurez besoin de :

- 4 aiguillettes de poulet
- 50 g de corn flakes
- 1 oeuf
- 70 g de farine
- Epices mélange malin volaille
- Huile de noix et Sel

1. Assaisonnez les aiguillettes des épices, ajoutez l'huile de noix et le sel. Il faut bien que ce mélange soit réparti recto-verso.

2. Laissez reposer le poulet 1h au réfrigérateur.



3. Etalez les corn flakes sur une planche et les écraser au rouleau à pâtisserie pour en faire une chapelure.

4. Mélangez l'oeuf dans un bol. Déposez la farine dans une assiette.

5. Préchauffez le four à 180°C.

6. Passez les aiguillettes dans la farine, puis dans l'oeuf, et enfin dans la chapelure de corn flakes.

7. Les faire cuire durant 12-15 minutes.

