

Agrémentons nos apéros

Sauce pimentée (réf:vers l'avenir)

Ingrédients :

- 3 tomates
- 1 poivron rouge
- cheddar
- crème épaisse
- 1 piment
- cumin
- paprika fumé
- graines de coriandre moulues
- ail
- un citron vert
- 1 oignon rouge
- 1 oignon nouveau
- 3 morceaux de sucre



Préparation

Faites revenir pendant 2 min à feu vif oignon, paprika, piment, cumin et coriandre. Incorporez l'ail émincé. Poursuivre la cuisson 1 min. Ajoutez les tomates mondées coupées en dés, le jus de citron, le sucre et laissez mijoter 5 min. Réservez au frais une demi-journée.

Râpez le cheddar, et réalisez plusieurs couches de chips et de fromage. Enfournez 5-10 min à 200°. Ajoutez la sauce et la crème épaisse. Agrémentez de rondelles de piment et d'oignon nouveau.

Salsa verde (réf:vers l'avenir)

Ingrédients

- 1 beau bouquet de coriandre
- 1 beau bouquet de persil plat
- 2 oignons nouveaux
- 1 tomate verte
- 3 gousses d’ail
- 2 piments verts
- 40 g d’amandes
- 3 anchois
- yaourt grec (ou autre)
- chips barbecue



Préparation

Lavez la coriandre, le persil et les oignons nouveaux. Coupez la tomate verte en deux et épluchez l’ail.

Mixez l’ensemble des ingrédients avec deux cuillères à soupe de yaourt grec et le jus d’un demi-citron vert. Complétez le tout par une cuillère à café de vinaigre.

Disposez la salsa verde dans un bol.

Houmous libanais (réf:vers l'avenir)

Ingrédients

- 480 g de pois chiches réhydratés
- 6 cuillères à soupe de pâte de sésame
- 2 gousses d’ail
- huile d’olive
- cumin
- citron vert



Préparation

Égouttez les pois chiches et conservez un peu d’eau de trempage. Mixez 400 g de pois chiches. Ajoutez-y le jus de citron, la pâte de sésame, l’ail et mixez le tout. Ajustez la consistance avec le jus de pois chiches. Incorporez un peu de pâte de sésame.

Laissez macérer l’ail émincé dans 70 ml d’huile d’olive durant une à deux heures. Faites y frire les pois chiches restants pendant 2 minutes.

Tzatziki aux graines de sésame (réf:vers l'avenir)

Ingrédients

- 1 concombre
- 100 g de yaourt grec (ou autre)
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 citron
- flûtes aux graines de sésame



Préparation

Épluchez et râpez un demi-concombre. Mettez-le à dégorger avec du sel pendant une heure. Rincez le concombre afin d'en extraire le sel et épongez-le.

Émincez l'ail et la menthe. Prélevez les zestes de citron. Mélangez concombre, ail, menthe, yaourt et zestes de citron.

Assaisonnez le tout avec le jus du citron, et un peu de sel et de poivre. Accompagnez de flûtes aux graines de sésame.

Pesto de cresson (réf: vers l'avenir)

Ingrédients

- les feuilles d'un beau bouquet de cresson
- 150 g de fromage frais
- 30 g de pignons de pin
- quelques feuilles de basilic et d'origan
- 20 g de parmesan
- 5 filets d'anchois
- 2 tomates séchées



Préparation

Lavez le cresson. Faites ensuite torréfier les pignons de pin.

Réalisez le pesto de cresson en mixant tous les ingrédients ensemble, à l'exception du fromage frais. Ajustez l'assaisonnement du poivre. Mélangez le tout avec du fromage frais.

Ajoutez quelques oignons nouveaux fraîchement coupés, sans oublier les bâtonnets en guise de chips.

Vous pouvez accompagner vos crudités (bâtonnets de concombre, de carottes, de poivrons, tomates cerise, chou fleur,..) ou vos crackers (ex : Cracker'o® marque pauvre en sel) de ces sauces fraîches et onctueuses, corsées ou exotiques. Ces sauces sans adjonction de sel se déclinent en une multitude de variétés. Loin des saveurs standardisées, elles confèrent une touche d'originalité à votre apéro.