

## Les verrines de l'été

### Verrine de saumon fumé et ricotta

**Ingrédients :** (pour 4 verrines)

1 tranche de saumon fumé  
2 càs de crème fraîche allégée  
4 càs de ricotta  
5 brins de ciboulette  
1 branche d'aneth  
1/4 de jus de citron  
poivre

**Préparation :**

- 1) Détailler le saumon fumé en lamelles puis en petits rectangles.
- 2) Ciseler la ciboulette ainsi que l'aneth.
- 3) Dans un bol, mélanger la ricotta, la crème fraîche, le jus de citron et les herbes. Poivrer. Ajouter le saumon fumé (en garder 4 petits morceaux pour la décoration). Mélanger le tout.
- 4) A l'aide d'une poche à douille à embout large, remplir les verrines de cette préparation.
- 5) Décorer le dessus des verrines avec un morceau de saumon et une pluche d'aneth.

### Verrine de crabe et fromage frais

**Ingrédients :** (pour 4 verrines)

4 càs de fromage frais type St Moret  
1 càs de lait 1/2 écrémé  
1 filet de jus de citron  
40g de chair de crabe en boîte  
60g de noix de cajoux concassées  
2 càs d'herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette, menthe, ...)

**Préparation :**

- 1) Mélanger le fromage avec le lait, le jus de citron et éventuellement quelques gouttes de tabasco.
- 2) Dans un bol, mélanger le crabe, les herbes et les noix de cajoux.
- 3) Dans le fond des verrines, disposer une cuillère à café de fromage puis alterner avec la préparation au crabe. Répéter une deuxième fois l'opération et terminer par un tour de moulin de poivre avant de servir.

## Verrines au magret de canard, pomme et chèvre

### **Ingrédients :** (pour 4 verrines)

1 pomme Granny  
100g de chèvre frais  
4 càc de crème fraîche allégée  
12 tranches de magret de canard fumé

### **Préparation :**

1) Éplucher la pomme et la couper un petits dés.  
Faire chauffer 3-4 minutes au micro-ondes. Laisser refroidir.  
2) Dans un bol, mélanger le chèvre frais avec la crème liquide.  
3) Dans le fond des verrines, répartir les dés de pomme cuite. Par dessus, disposer une couche de chèvre frais. Terminer par les tranches de magret de canard dégraissées et enroulées sur elles-même.

Source: <http://www.journaldesfemmes.com/>

## *Le saviez-vous ?*

*Les apéros peuvent être une grande source de calories.  
A titre d'exemple, voici l'apport calorique de certains aliments :*

*1petit paquet de chips (45g): +/- 243 calories  
10 rondelles de saucisson (80g) : 374 calories  
10 cubes de fromage type Gouda (100g): 375 calories  
10 apéricubes Vache qui rit (65g): 170 calories  
8petits feuilletés apéro (100g): 320 calories*

*Lors de vos apéros, pensez donc à prévoir des crudités accompagnées d'une sauce allégée  
ou une de ces verrines « diététique ».*