

Les idées de recettes d'apéritif



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition
by ASPTT



NEMS AU CHÈVRE FRAIS



Préparation : 10 min



Temps de cuisson : 10 min



Repos : /



Ingrédients

- + 4 feuilles de brick
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + 1 pot de chèvre frais
- + 2 tranches de saumon

Les étapes

Couper les feuilles de brick en deux.

Mettre une cuillère de fromage de chèvre frais et un morceau de saumon au centre de chaque demi-feuille de brick. Rouler en forme de nem en pliant les extrémités à l'intérieur du rouleau.

Faire cuire dans une poêle chaude avec de l'huile pendant environ 8 min en les retournant régulièrement. Éponger le surplus d'huile dans de l'essuie-tout à la fin de la cuisson.

Biscuits maison au cheddar



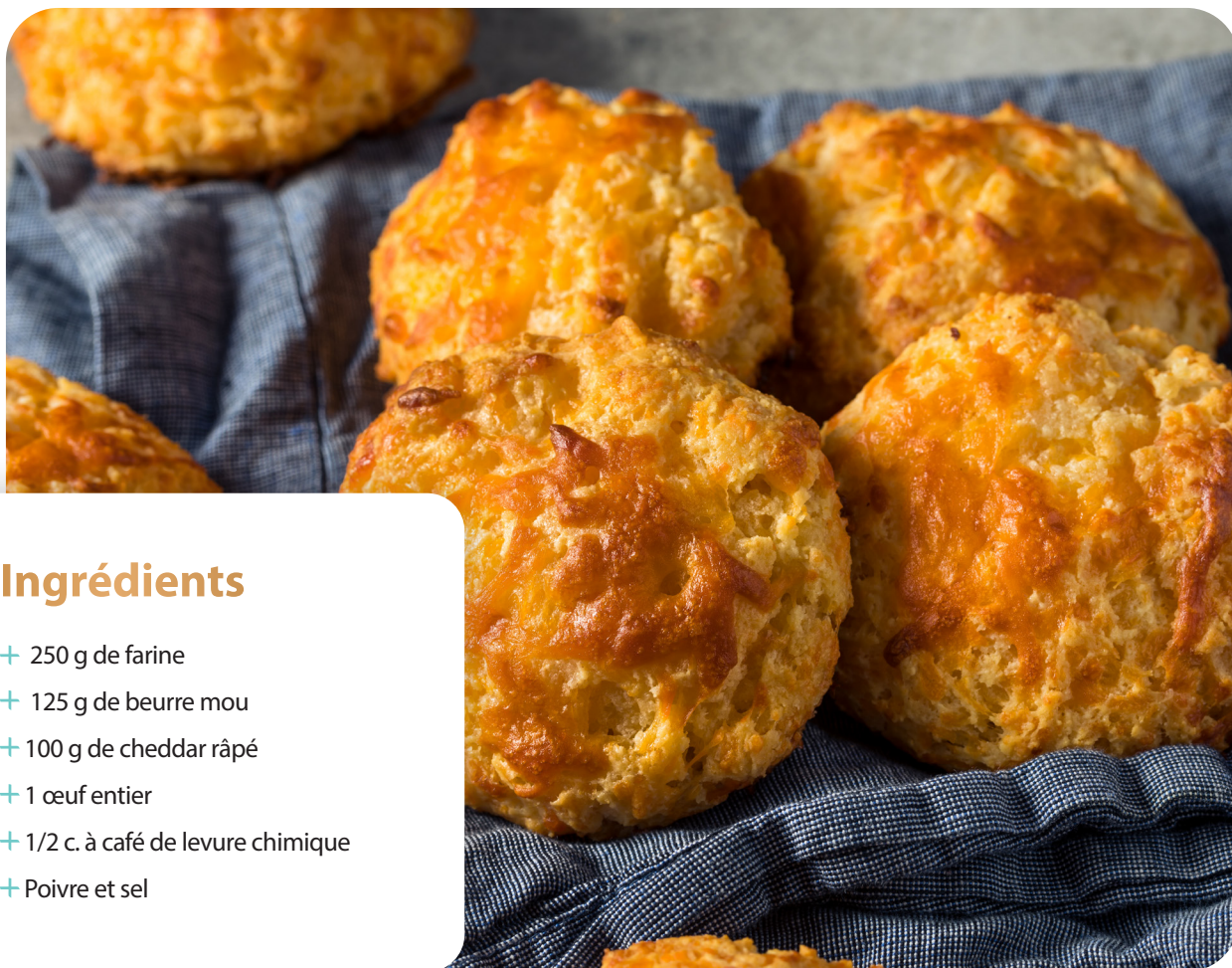
Préparation : 15 min



Temps de cuisson : 15 min



Repos : /



Ingrédients

- + 250 g de farine
- + 125 g de beurre mou
- + 100 g de cheddar râpé
- + 1 œuf entier
- + 1/2 c. à café de levure chimique
- + Poivre et sel

Les étapes

Préchauffer le four à 210°C.

Mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter le beurre mou et malaxer jusqu'à obtenir une pâte sablée.

Ajouter l'œuf entier, le sel, le poivre et le cheddar râpé puis mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte bien homogène.

Prélever des petits tas de pâte et les déposer en forme de boules sur la plaque. Les aplatir légèrement avec le dos d'une cuillère.

Mini quiches apéritives aux poireaux



Préparation : 15 min



Temps de cuisson : 15 min



Repos : /



Ingrédients

- + 1 rouleau de pâte feuilletée
- + 2 poireaux
- + 100 g de lardons
- + 75 g de chèvre râpé
- + 20 cl de crème liquide
- + 2 œufs
- + 1 pincée de muscade en poudre
- + Sel, poivre

Les étapes

Étaler la pâte feuilletée et découper des cercles légèrement plus grands que vos empreintes à mini quiches.

Émincer et laver les poireaux, puis les faire cuire à couvert pendant 10 min dans un faitout avec les lardons.

Dans un saladier, fouetter les œufs avec la crème, la muscade, du sel et du poivre. Ajouter le chèvre râpé, puis les lardons et les poireaux.

Répartir la préparation sur les fonds de pâte et enfourner pendant 15 min à 180°C.

Houmous au citron



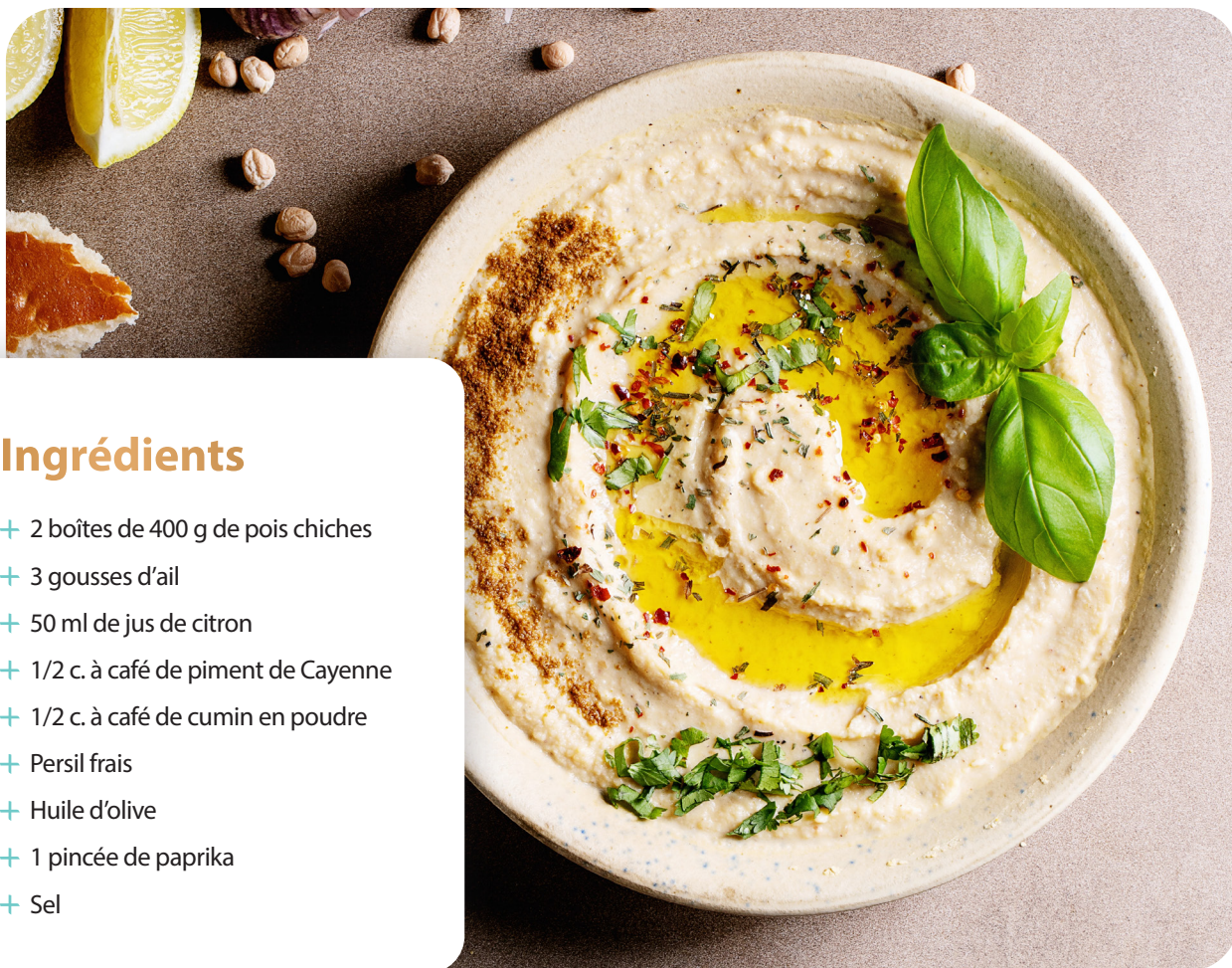
Préparation : 15 min



Temps de cuisson : 20 min



Repos : /



Ingrédients

- + 2 boîtes de 400 g de pois chiches
- + 3 gousses d'ail
- + 50 ml de jus de citron
- + 1/2 c. à café de piment de Cayenne
- + 1/2 c. à café de cumin en poudre
- + Persil frais
- + Huile d'olive
- + 1 pincée de paprika
- + Sel

Les étapes

Faire revenir les pois chiches pendant 20 min à feu doux. Égoutter les pois chiches. Les arroser avec le jus de citron puis mixer.

Éplucher les gousses d'ail avant de les incorporer à la préparation avec le piment de Cayenne. Assaisonner avec du sel et du cumin en continuant de mixer pour obtenir une préparation onctueuse.

Déposer la préparation dans un bol puis la conserver au réfrigérateur.

Sortir la préparation du réfrigérateur puis verser dessus un filet d'huile d'olive. Ajouter une pincée de paprika et décorer avec le persil nettoyé et ciselé.

Verrines de gaspacho de betteraves



Préparation : 15 min



Temps de cuisson : /



Repos : 1 h



Ingrédients

- + 3 betteraves rouges cuites
- + 3 gousses d'ail
- + 4 c. à soupe de vinaigre de vin
- + 3 c. à soupe d'huile d'olive
- + 1l d'eau
- + Aneth
- + Sel, poivre

Les étapes

Laver et couper les betteraves et les gousses d'ail.

Mixer l'ensemble avec l'eau, le vinaigre de vin, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Répartir dans des verrines et placer 1h au frais.

Servir en décorant d'aneth, de crudités ou de graines.

Papillons feuilletés à la tomate



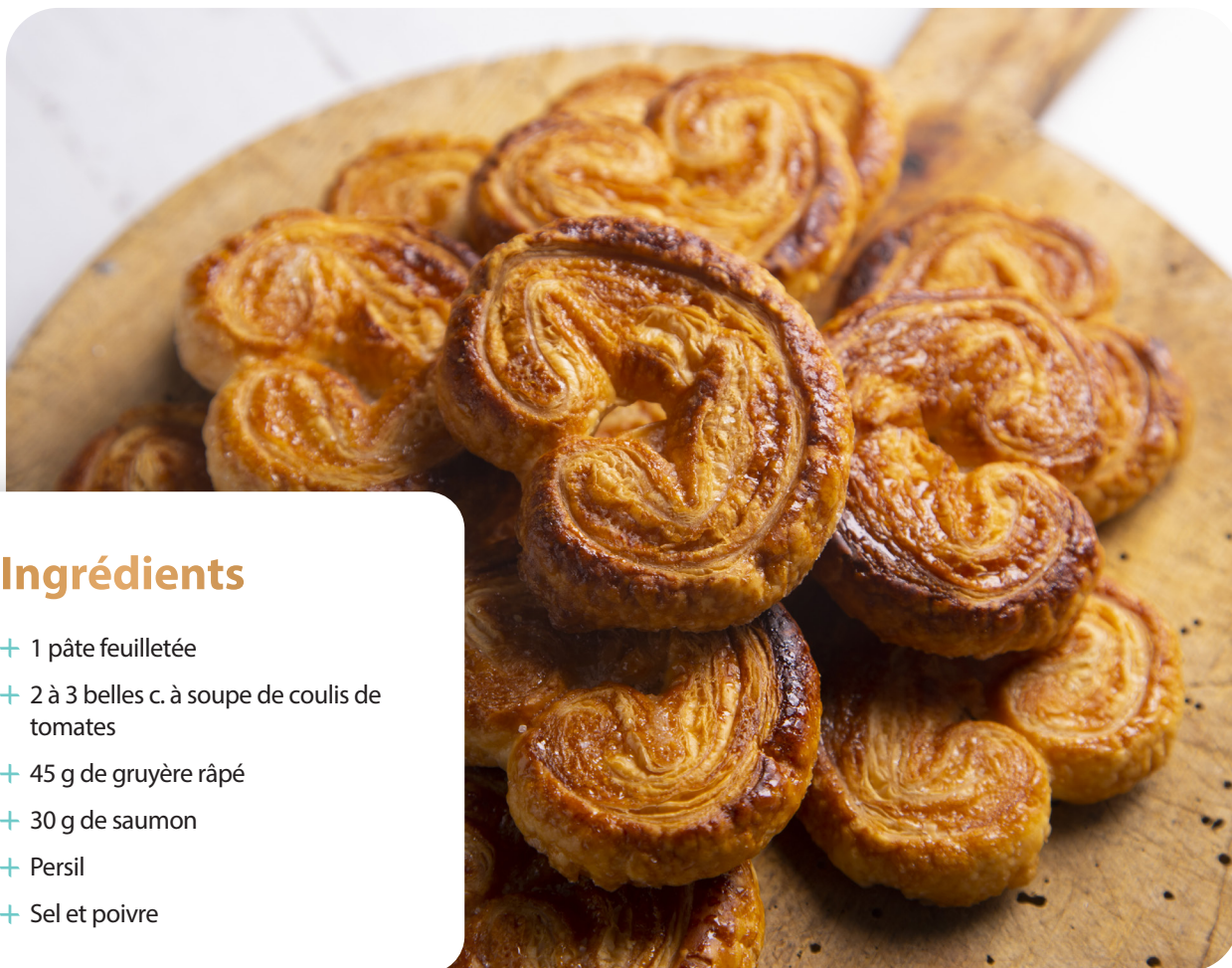
Préparation : 15 min



Temps de cuisson : 20 min



Repos : 1 h



Ingrédients

- + 1 pâte feuilletée
- + 2 à 3 belles c. à soupe de coulis de tomates
- + 45 g de gruyère râpé
- + 30 g de saumon
- + Persil
- + Sel et poivre

Les étapes

Préchauffer votre four à 180°C.

Dérouler la pâte feuilletée. Dans un bol, mélanger le coulis de tomates avec du persil et assaisonner de sel et de poivre.

Étaler la sauce ainsi obtenue sur la pâte feuilletée. Parsemer de gruyère râpé et de saumon fumé. Enrouler la pâte sur elle-même de chaque côté pour former les palmiers.

Déposer le tout au four et faire cuire pendant 20 min.

Terrine d'asperges, petits pois et lard



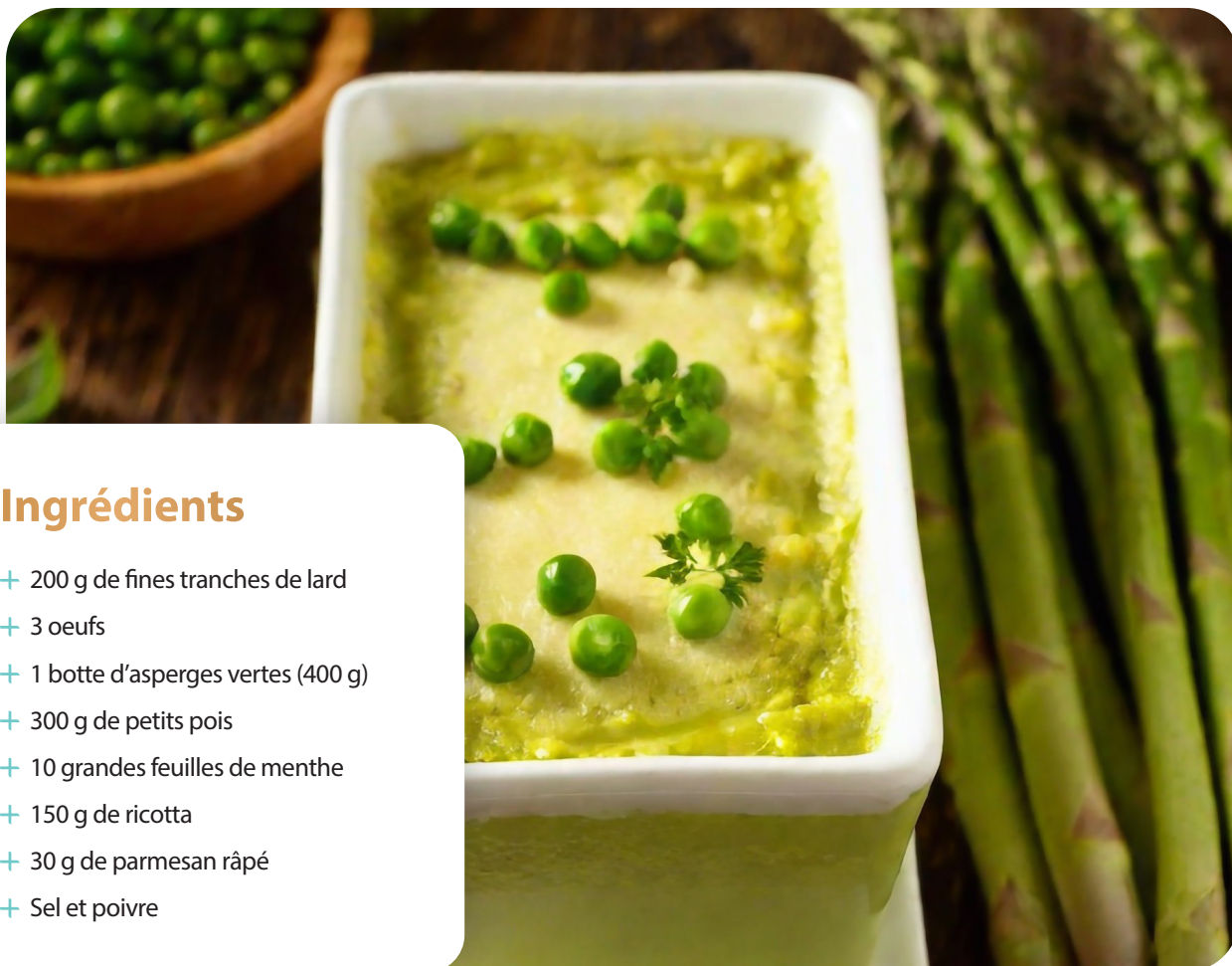
Préparation : 25 min



Temps de cuisson : 40 min



Repos : /



Ingrédients

- + 200 g de fines tranches de lard
- + 3 oeufs
- + 1 botte d'asperges vertes (400 g)
- + 300 g de petits pois
- + 10 grandes feuilles de menthe
- + 150 g de ricotta
- + 30 g de parmesan râpé
- + Sel et poivre

Les étapes

Préchauffer votre four à 160°C.

Enlever la partie fibreuse à la base des asperges, fendre les gros morceaux en deux dans la longueur. Faire cuire 5 min dans de l'eau bouillante.

Faire cuire les petits pois 5 min dans de l'eau bouillante. Égoutter. Mettre dans un saladier les petits pois, la ricotta, les œufs, la menthe et le parmesan. Mixer jusqu'à obtenir une purée homogène. Saler et poivrer.

Tapisser le moule de lard, de la préparation et des asperges, puis répéter l'opération en terminant par une couche de la préparation.

Faire cuire au four pendant 40 min, puis laisser refroidir.

Beignets de tomates



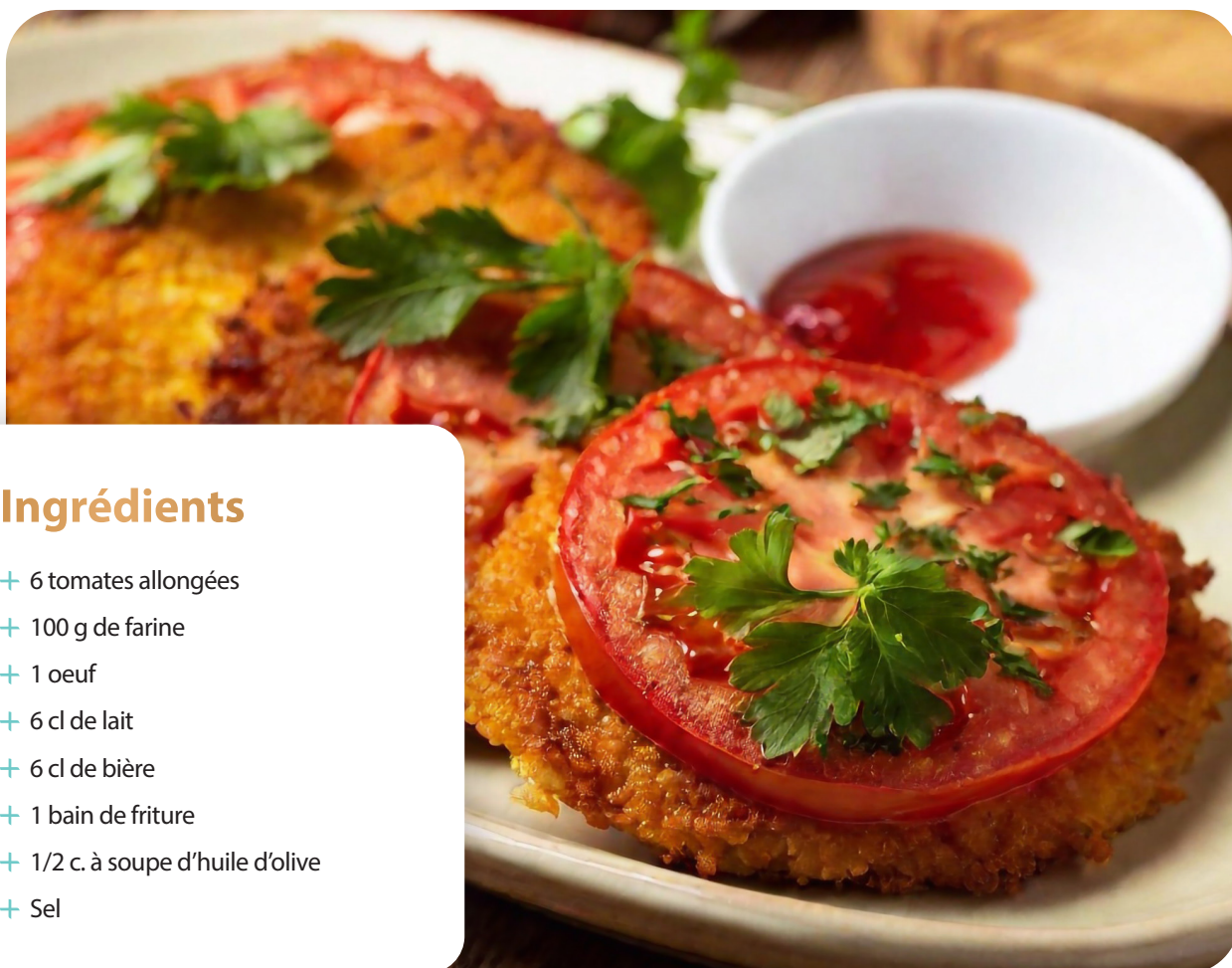
Préparation : 10 min



Temps de cuisson : 3 min



Repos : 1 h



Ingrédients

- + 6 tomates allongées
- + 100 g de farine
- + 1 oeuf
- + 6 cl de lait
- + 6 cl de bière
- + 1 bain de friture
- + 1/2 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel

Les étapes

Couper les tomates en rondelles très épaisses et les laisser dégorger 1h dans une passoire.

Mélanger la farine, le lait et la bière au fouet. Ajouter le jaune d'œuf, l'huile d'olive et la moitié d'une cuillère de sel. Mélanger puis recouvrir d'un linge et laisser reposer 1h.

Préchauffer la friteuse à 180°C.

Éponger soigneusement les rondelles de tomates avec du papier absorbant. Monter les blancs d'œufs en neige et les ajouter à la pâte.

Plonger les rondelles de tomates une par une dans la préparation puis dans la friteuse.

Röstis de carottes



Préparation : 10 min



Temps de cuisson : 10 min



Repos : /



Ingrédients

- + 5 carottes
- + 2 œufs
- + 50 g de farine
- + 1 c. à café de cumin
- + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre

Les étapes

Râper les carottes dans un saladier. Ajouter les œufs battus, la farine, le cumin, le sel et le poivre. Mélanger.

Dans une poêle huilée, ajouter 6 cuillères de la préparation en les aplatissant un peu.

Faire dorer les röstis 2 à 3 min sur chaque face.

Servir en accompagnement d'une sauce tzatziki.

Crumble aux tomates rôties



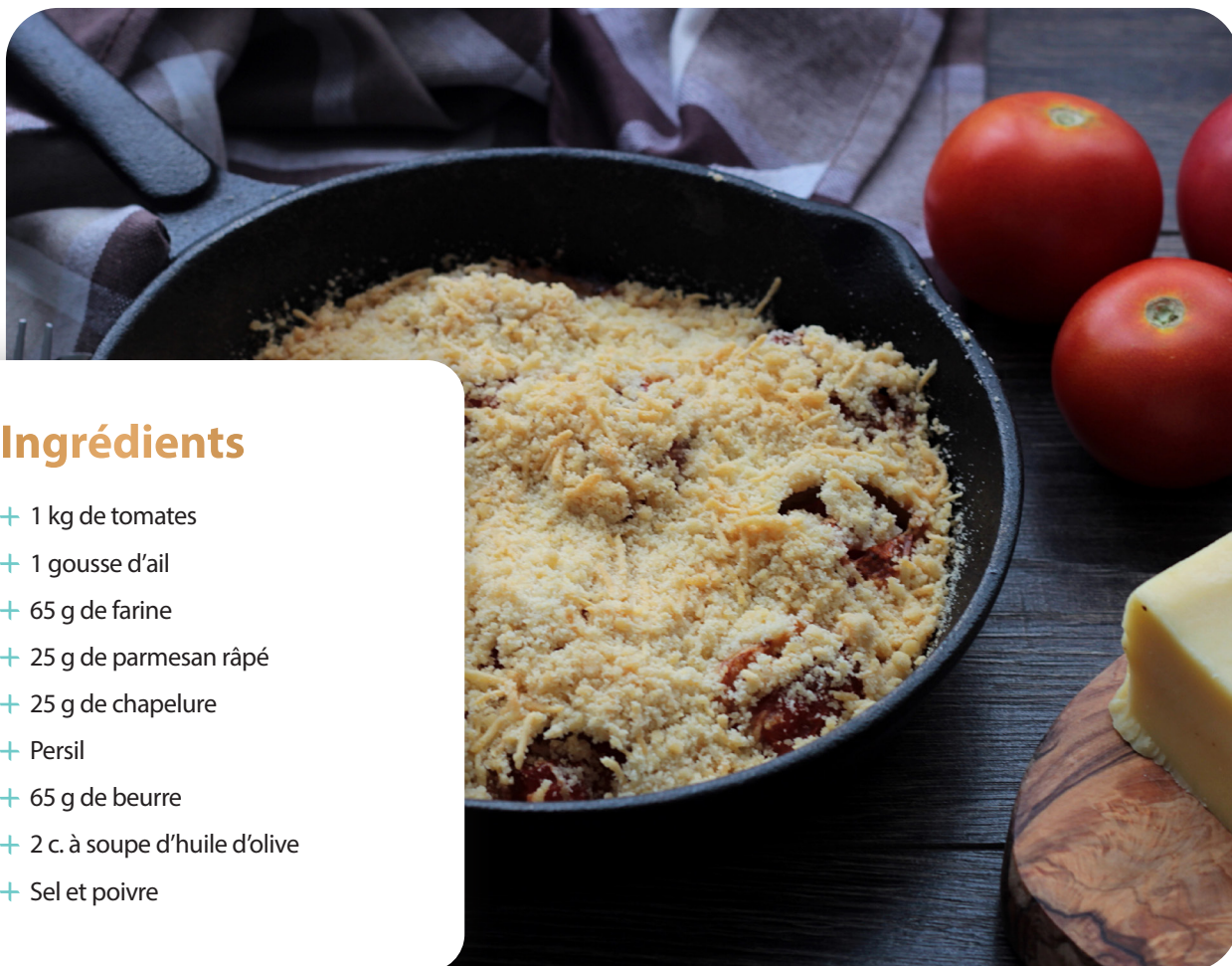
Préparation : 20 min



Temps de cuisson : 1 h 40



Repos : /



Ingrédients

- + 1 kg de tomates
- + 1 gousse d'ail
- + 65 g de farine
- + 25 g de parmesan râpé
- + 25 g de chapelure
- + Persil
- + 65 g de beurre
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre

Les étapes

Préchauffer le four à 150°C.

Couper les tomates en deux horizontalement. Les répartir au fond d'un plat à four, arroser d'huile d'olive, parsemer d'ail pressé, de sel et de poivre. Faire rôtir 1h au four.

Verser la farine, le parmesan et la chapelure dans un saladier. Ajouter le beurre en dés et travailler le tout du bout des doigts, en effritant.

Répartir les tomates dans un plat, les parsemer de persil puis les recouvrir de la préparation. Faire cuire au four pendant 25 min à 180°C.

Galettes de pommes de terre aux champignons



Préparation : 25 min



Temps de cuisson : 30 min



Repos : 30 min



Ingrédients

- + 500 g de pommes de terre farineuses
- + 250 g de champignons de Paris
- + 1 gousse d'ail
- + 1 œuf
- + 2 c. à soupe de ciboulette
- + Farine
- + 20 g de beurre
- + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre

Les étapes

Couper les pommes de terre en morceaux puis les cuire à l'eau pendant environ 20 min.

Hacher les champignons et les faire revenir avec l'ail pressé dans une poêle avec de l'huile d'olive, jusqu'à évaporation de l'eau. Écraser les pommes de terre en purée. Ajouter les champignons, l'œuf, la ciboulette, le sel et le poivre, puis mélanger.

Tasser la préparation et former des galettes. Les fariner légèrement et les laisser reposer au moins 30 min sur un plateau au réfrigérateur. Faire dorer les galettes sur les deux faces dans une poêle.