

APERERO & PETITS FOURS BIO ET LOCAUX

Le plaisir d'un apéritif partagé entre amis, avec de parfaits inconnus, en famille, avec les collègues ou en amoureux... Il n'y a que de bonnes occasions ! Oui mais, parfois, c'est fatiguant d'avoir l'impression de se bourrer le ventre avec des aliments, certes gustativement appréciés, mais qui peuvent finir par nous peser, nous écœurer, nous lasser.

On le sait tous : trop gras, trop salé, trop sucré, industriel et transformé... « c'est pas bien », oui mais on ne sait pas toujours comment remplacer les chips, les cacahouètes, les crackers au fromage ou la pizza à faire réchauffer en deux minutes.

Parce que manger est un **plaisir** de tous les sens !

Parce que manger est un moment de **partage** et de **convivialité** !

Parce que manger peut profiter à notre **santé** et notre **bien-être** !

Parce que manger peut, aussi, profiter à la **planète** et à ses petits producteurs !

C'est vrai pour les repas, c'est aussi vrai pour l'apéritif !!! 😊

QUELLES PEUVENT-ETRE LES VERTUS D'UN APERITIF POUR LE CORPS ?

On peut dire qu'il existe deux types d'apéritifs : les apéro-repas, c'est-à-dire que l'apéritif remplace et comble le repas, et l'apéro-pré-repas qui précède le repas.

Un apéro-repas doit donc subvenir à tous les besoins d'un repas, il doit donc être diversifié et s'adapter au moment de la journée afin d'apporter toutes les qualités d'un repas.

L'apéro-pré-repas, quant à lui, doit « mettre l'eau à la bouche », satisfaire sans rassasier. Il doit donc être gourmand mais léger.

De très nombreuses choses sont à dire, mais voici quelques préceptes intéressants à connaître que nous pouvons décider d'intégrer dans nos apéritifs :

- **Il est important de boire de l'eau** (qui peut être tiédie et infusée) **avant chaque repas** (et donc avant l'apéritif) afin de s'hydrater, d'autant plus avant un apéritif alcoolisé (environ 30 minutes avant).
- Certaines diététiques (dont la diététique chinoise) préconisent pour un repas consistant : environ 40/50% de céréales (principalement du riz, du millet, de l'orge, du maïs en évitant le blé), puis un rapport d'environ 30/40% de protéines végétales et 10/20% de protéines animales. Ces rapports peuvent varier et s'adapter, notamment selon les aliments intégrés : oléagineux, légumineuses, algues etc.
- Pour la santé et pour l'environnement, il est important de **respecter la saisonnalité des produits frais, en privilégiant le bio et le local** lorsque c'est possible. Petit rappel :
 - o **La saisonnalité** : Pour l'environnement, car la production de produits hors-saison implique une forte utilisation d'énergie, qu'elle soit fossile ou nucléaire, qui pourrait être évitée, et implique un appauvrissement des sols agricoles (même si ils proviennent d'une serre hors-sol, car l'espace mobilisé n'est pas un sol vivant). Pour la santé, car les produits frais de saison assurent les besoins du corps à chaque moment de l'année. En hiver, notre organisme a d'avantage besoin des vitamines et nutriments contenus dans un poireau que ceux détenus par une tomate.



- **Le bio** : Pour l'environnement, le bio limite l'usage de produits polluants et toxiques, destructeurs de la faune, de la flore et de la qualité de nos ressources primaires. Pour la santé, le bio assure une qualité inégalée par l'agriculture conventionnelle : plus de vitamines, plus de nutriments et de minéraux, moins de produits toxiques.
- **Le local** : Pour l'environnement, il limite le transport et donc la pollution. De même, il peut permettre de soutenir de petits producteurs et de petits artisans et non pas une multinationale. Pour la santé, le local peut assurer des produits plus frais, ayant subis moins de conservation et contenant plus de vitamines.
- Manger cru apporte de nombreux bienfaits pour l'organisme car la cuisson évite de perdre certains bienfaits des aliments. Pour une bonne digestion et assimilation de ces vertus, il est nécessaire de faire attention à la combinaison des aliments. Les fruits et légumes crus doivent donc être accompagnés de sauces, généralement composés de légumineuses et d'épices.
- Même si c'est petit, même si c'est bon, même si on rigole beaucoup, il est important de bien mâcher ! Et oui, **bien mâcher, c'est la santé !**
- **L'important, c'est la modération** : rien ne peut être toxique ou mauvais si on en mange sans excès. *La sobriété, la voie du bonheur et du bien-être ?*

NOS APERITIFS PEUVENT ETRE UN COUT POUR LA PLANETE

Malheureusement, selon les produits que nous sélectionnons pour nos apéritifs, ceux-ci peuvent avoir un effet néfaste pour l'environnement :

- Des emballages et des suremballages, et parfois même des sur-suremballages : pollution pour l'extraction des matières premières, énergie utilisée pour la production des emballages, matières rarement recyclables.
- Des produits issus d'une agriculture intensive usant de produits toxiques.
- Beaucoup de transport pour acheminer les produits.

ALORS, ALORS, ALORS, QUE PROPOSER, QUE APERITIVER ?

Des idées pour tous les goûts, pour tous les timings, pour tous les budgets !

Voilà une petite liste d'idées malignes :

Petite note

Pour que tous les invité.e.s se sentent à l'aise, il faut qu'il y en ait pour tous les goûts ! D'autant plus que de plus en plus de personnes ont un régime alimentaire particulier : restriction sur la viande, les produits laitiers et animaux, le gluten, les arachides etc. Il peut vite être gênant pour ces personnes de se justifier et d'expliquer leurs choix, aussi il est possible de prévoir certains mets qui permettent à tou.te.s de les déguster avec le même plaisir ! Certes, il est impossible de prévoir toutes les préférences et les allergies / intolérances, mais essayer d'éviter certains produits qu'on sait fortement allergènes ou interdits (ou prévoir une alternative), permet de mettre tout le monde à l'aise !

« Pas le temps ! »

Un bocal d'olives	Des noires, des vertes et des pas mures ! Des au piment, aux anchois, au poivrons... On ouvre le bocal et hummm, tout le monde se régale !	Convient à tous les régimes.
Une botte de légumes de saison	Automne : radis, châtaignes... Hiver : radis, carottes, choux Printemps : carottes, radis... Eté : tomates-cerises, myrtilles, framboises, fraises... Juste besoin de les passer un coup sous l'eau, tout le monde sera ravi d'une note de fraîcheur ! L'idéal est des petits fruits / légumes qui se picorent !	Convient à tous les régimes.
Un sachet d'oléagineux : amandes, noisettes, noix de cajou, cacahouètes...	En vrac c'est le top !	Allergies possibles (arachides).
Fruits secs : figues, dattes, abricots, pruneaux...	On y pense rarement, et pourtant c'est un régal ! Les fruits secs bio sont vraiment meilleurs gustativement : ceux qui ne sont pas bio ont souvent du soufre rajouté, ce qui donne cette sensation de picotements désagréable sur la langue.	Allergies possibles.



Un pâté végétal ou une tartinade	En magasin bio, il existe des pâtés végétaux végan surprenants : au sésame, aux champignons, à la tomate, aux olives... Des tartinades toutes prêtes sont également disponibles : olives, houmous, aubergines, betteraves...	Convient à tous les régimes.
Fromage, charcuterie, pain...	Ce sont des classiques ! Mais tant qu'à les choisir, autant privilégier le fromage et la charcuterie de producteurs, le pain artisanal aux farines spéciales (kamut, petit épeautre, seigle, châtaigne etc.) : ce ne sera plus seulement un produit d'accompagnement, ce sera également un plaisir de dégustation !	Beaucoup d'allergies et de restrictions.

« Un peu de temps, un peu de motiv', mais pas trop non plus ! »

Faire ses propres tartinades et olivades	<p>C'est hyper rapide ! Mais pour ça, il faut un ustensile indispensable : un bon mixeur. Deux manières possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un yaourt de soja, un yaourt au lait de vache ou du fromage frais + tout ce qu'on veut (herbes aromatiques, thon, épices, légumes, oléagineux, fruits secs, ail...) - Une légumineuse ou un légume précuit en bocal (haricots rouges ou blancs, pois chiches, pois cassés, carotte, betterave etc.) + huile d'olive + tomates séchées + ail + citron ou épices ou condiments... <p>Tout est possible, la seule limite est ce qu'on a dans le placard et l'imagination ! On mixe et on a une belle tartinade à déguster !</p> <p>➔ <i>On peut faire de la même manière sa propre tapenade : un bocal d'olive, de l'ail, de l'huile d'olive, un peu de tomates séchées, des herbes de Provence...</i></p>	Peut convenir à tous les régimes.
Des petits toasts	<p>Pour un toast réussi, il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un support : une tranche de pain, un crackers, un légume (coupé, roulé ou entier !), un fruit... - Une sauce : une tartinade, un pâté, une crème, une sauce... achetée toute faite ou à faire ! - Une décoration : graines (de pavots, de tournesol, de sésame...), herbes aromatiques (persil, basilic, aneth, ciboulette, menthe...), zestes de citron, fleurs fraîches ou séchées, épices (colorées !) etc. 	Peut convenir à tous les régimes.
Les salades composées	<p>Dans une salade composée, on peut tout mettre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des légumes de saison : de la salade (et oui !), des radis, des carottes, des navets, des courgettes, des concombres, des tomates, des choux, des petits pois... presque tous les légumes se mangent crus et on peut les manger en morceaux, râpés... - Des fruits de saison : des pommes, des fraises, des framboises, des poires... et/ou des fruits secs ! Le mélange est délicieux mais il est plus subtil lorsque les fruits sont coupés en petits morceaux. - Des céréales : riz, pâtes, millet, boulgour, orge... - Des légumineuses : pois chiches, haricots, pois cassés... - Des oléagineux - Des graines - Des graines germées ! - Des aromates et condiments - Des épices - Des olives, des zestes de citron, des œufs durs, de la charcuterie, du fromage... - Un bon mélange d'huiles ! 	Peut convenir à tous les régimes.
Des portraits à la Giuseppe Arcimboldo !	<ul style="list-style-type: none"> - On a déjà tous vu ces portraits : des visages se dessinent sous les tomates, les carottes et les brocolis... Rien de tel pour donner à tous de grignoter de bons petits légumes ! 	Peut convenir à tous les régimes.

« Quand on a le temps et l'envie ! »

Là, plus de limites : tout est permis ! Des tartes, des quiches, des cakes, des pizzas ; des toasts savamment préparés ; des cocktails, smoothies ; des crèmes, des sauces...



Et n'oublions pas, pour un apéritif réussi, la décoration est essentielle !

Jouons sur les couleurs, les volumes, les textures ! (voir quelques idées dans la ligne « des petits toasts » ci-dessus...)

Recettes du jour

NB : Toutes les quantités et proportions des recettes ci-dessous sont à titres indicatives et peuvent être modifiées selon les goûts et les envies de chacun.

La cuisine est créative, laissez place à votre inspiration !

Crackers maison multi-graines

Ingrédients (Pour 500 g de pâte à crackers) : <ul style="list-style-type: none">- 1 kg de farine(s) de blé et/ou de seigle, de millet, de pois chiche, maïs... (au choix)- 250 gr g de graines de tournesol (ou pavot, ou courges etc...)- Quelques cuillères à soupe de graines de cumin (facultatif)- 12 cuil. à soupe d'huile d'olive (90 gr)- 7 g de sel- 12 cuil. à soupe d'eau froide (200 ml)	Recette <p>Préchauffez le four à 200°C.</p> <p>Mélangez ensemble la(es)farine(s), le sel, l'eau et l'huile d'olive. Ne pas mettre trop d'eau au début, ajouter selon la texture de la pâte. Pétrissez afin d'obtenir une pâte bien lisse. Étalez la pâte sur 3 mm sur une plaque allant au four. Ajoutez les graines sur la pâte et faites-les pénétrer à l'aide du rouleau à pâtisserie. Découpez en losanges ou autre forme. Enfourez 15-20 minutes à 200°C.</p>
--	---

Yaourt aux herbes

Ingrédients : <ul style="list-style-type: none">- 500 ml de yaourt au soja (ou de vache)- 4 concombres- Ciboulette- Câpres- Persil- Ail- 2 citrons- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive- Sel, poivre	Recette <p>Découper les concombres en petits dés. Hachez la ciboulette, l'ail et le persil. Mélanger les herbes, le yaourt, l'huile, les câpres et le jus d'un citron. Salez, poivrez c'est prêt !</p>
---	---

Crème de haricots blancs et tomates du soleil

Ingrédients : <ul style="list-style-type: none">- 250 gr de haricots blancs cuits- 200 gr de fromage frais- Des tranches de pain complet (ou des crackers maison)- Feuilles de basilic- 150 gr de tomates séchées- Piment de Cayenne (facultatif)- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive- Sel, poivre	Recette <p>Mixer le fromage frais avec les haricots blancs, l'huile d'olive et une pincée de sel et poivre. Etaler cette crème sur les tranches de pain. Ciseler le basilic et les tomates séchées. Poser les tomates séchées sur les tartines et ajouter le basilic ciselé. Saupoudrer de piment de Cayenne.</p>
---	--

Bouchées de radis gourmandes

Ingrédients : <ul style="list-style-type: none">- Une botte de gros radis- 200 gr de fromage frais crémeux- Câpres- 100 gr d'olives vertes- Persil plat	Recette : <p>Couper en deux les radis dans le sens de la longueur de façon à ce qu'il repose sur la partie arrondie. Hacher et broyer les olives jusqu'à obtenir une purée. Hacher le persil et conserver quelques feuilles pour la décoration. Mélanger dans un saladier le fromage frais, les câpres, la purée d'olive vertes et le persil haché. Former des petites boules avec la préparation ainsi obtenue et les déposer sur les moitiés de radis. Décorer de feuilles de persil.</p>
--	--

Bouchées aux abricots secs et fromage

Ingrédients : <ul style="list-style-type: none">- 200 gr de fromage frais- 75 gr de noisettes- Graines de pavot (sésame ou pignon de pin grillé)- Sel, poivre- 20aine d'abricots secs	Recette : <p>Préchauffer le four à 180°C (thermostat 4). Faire griller les noisettes au four pendant 8 minutes puis les hacher grossièrement. Mélanger les noisettes avec le fromage, saler, poivrer. Disposer les abricots secs dans un plat puis répartir la préparation sur les abricots sous forme de monticule. Rouler le dessus des bouchées dans les graines de pavot.</p>
--	--

Rillettes de carottes et betteraves

Ingrédients pour les rillettes de carottes : <ul style="list-style-type: none">- 200 gr de fromage frais- 2 carottes râpée- Un petit morceau de gingembre	Recette : <p>Rillette de carottes : Mélanger tous les ingrédients en écrasant à la fourchette, c'est prêt !</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> - 1 cuil à café de grains de cumin - 1 cuil à café de coriandre moulue - Coriandre fraîche ciselée - Sel, poivre <p><u>Ingrédients (suite) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 betterave crue - 1 morceau de gingembre - Persil - Menthe - Cerfeuil (facultatif) - 3 cuil. à soupe d'huile d'olive - 1 cuil. à soupe de vinaigre - Coriandre en poudre - Tranches de pain complet - Graine de sésame doré - Sel, poivre 	<p><u>Recette (suite) :</u></p> <p>Eplucher et râper la betterave, puis ciseler les herbes et râper le gingembre. Tout mélanger avec l'huile d'olive et le vinaigre, la poudre de coriandre, du sel et du poivre. Laisser mariner 30 minutes. Etaler les rillettes de carottes sur les tranches de pain, puis poser une cuillère de betterave et quelques graines de sésame sur chacune.</p>
---	---

Frites de légumes crus

<p><u>Ingrédients :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - N'importe quels légumes de saison de type carotte, navets, panais, betterave, concombre etc. 	<p><u>Recette :</u></p> <p>Découper les légumes dans la longueur de façon à former de petits bâtonnets.</p>
---	--

Décoration

<p><u>Ingrédients :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fleurs de bourrache, fleurs de ciboulette - Feuilles de menthe, de persil de coriandre, entières - Petites tomates cerise (si c'est la saison) - Tiges de ciboulette... - Graines en tout genre : pavot, tournesol, courges, lin, graines germées etc. 	<p><u>Recette :</u></p> <p>Ajoutez comme vous le voulez sur vos préparations pour une jolie préparation.</p>
---	---