



# LIVRET DE RECETTES

## APÉRITIVES

### POUR POLINCOVE

# LIVRET DE RECETTES

## APÉRITIVES

POUR POLINCOVE

BOUCHÉES DE CONCOMBRE AU CRABE

BOUCHÉES DE POMMES AU THON

TOMATES COCKTAIL FARCIES À LA MOUSSE DE  
THON

HÉRISSON DE BROCHETTES APÉRITIVES

VERRINES DE BETTERAVES ROUGES À L'AVOCAT

HOUMOUS & CRUDITÉS

MERCI AUX JARDINIERS PARTAGEURS POUR LES LÉGUMES DU  
JARDIN ET AUX DAMES DU CIAS POUR LA RÉALISATION  
DES RECETTES.

# BOUCHÉES DE CONCOMBRE AU CRABE



Pour 6 personnes

Niveau : facile

Préparation : 15 min.

Sans cuisson

Bon marché

Épluchez l'oignon et hachez le.

Egouttez le crabe.

Lavez le concombre et coupez le en rondelles.

Mélangez les oignons et le crabe avec la mayonnaise. Vérifiez l'assaisonnement.

Déposez une cuillerée de la préparation sur les rondelles de concombre.

Saupoudrez légèrement de grains de poivre.

## Ingrédients :

1 concombre

1 oignon rouge (2 c. à soupe)

Mayonnaise (2 c. à soupe)

1 petite boîte de crabe en miettes

Sel et poivre

## Matériel :

1 hachoir

1 bol

1 plat

# BOUCHÉES DE POMMES AU THON



Pour 6 personnes

Niveau : facile

Préparation : 15 min.

Sans cuisson

Bon marché

Épluchez l'oignon et hachez le.

Egouttez le thon.

Lavez les pommes et coupez les en rondelles. Badigeonnez les de jus de citron

Mélanger les oignons et le thon avec la mayonnaise. Vérifiez l'assaisonnement.

Déposez une cuillère de la préparation sur les rondelles de pommes.

Saupoudrez légèrement de grains de poivre.

## **Ingrédients :**

**2 pommes**

**1 oignon rouge (2 c. à soupe)**

**Mayonnaise (2 c. à soupe)**

**Jus de citron (1 c. soupe)**

**1 petite boîte de thon**

**Sel et poivre**

## **Matériel :**

**1 hachoir**

**1 bol**

**1 plat**

**1 pinceau**

**1 presse citron**

# TOMATES COCKTAIL FARCIES À LA MOUSSE DE THON



Pour 6 personnes

Niveau : facile

Préparation : 15 min.

Sans cuisson

Bon marché

Coupez le chapeau des tomates et videz les à l'aide d'une petite cuillère. Posez les coques des tomates à l'envers sur une grille pendant le reste de la préparation afin qu'elles dégorgent un peu.

Égouttez la boîte de thon et placez le thon dans la cuve du mixeur avec le fromage frais, la ciboulette ciselée, du sel et du poivre et mixez. Ajoutez quelques gouttes de tabasco en fin de préparation en goûtant pour ajuster l'assaisonnement à votre goût.

Garnissez les tomates de la préparation au thon, à l'aide d'une poche à douille ou d'une petite cuillère, disposez quelques morceaux de ciboulette ciselée et réservez au frais jusqu'à dégustation.

## Ingrédients :

12 de tomates cerises

100 gr de Saint Moret

1 boîte de thon au naturel

Quelques gouttes de tabasco

2 brins de ciboulette

Sel et poivre

## Matériel :

1 mixer

# HÉRISSON DE BROCHETTES APÉRITIVES



Pour 1 hérisson

Niveau : facile

Préparation : 20 min.

Sans cuisson

Bon marché

Si la boule de pain est trop bombée, sciez le bas du pain.

Coupez le fromage en cubes (50).

Assemblez les brochettes avec le raisin, le fromage, les olives et les tomates cerises.

Piquez le citron des deux clous de girofle pour réaliser les yeux du hérisson.

Disposez la boule de pain et le citron côte à côte sur un plateau.

Piquez les brochettes sur le pain de manière bien régulière pour confectionner le hérisson.

Gardez au frais.

## Ingrédients :

Une cinquantaine de tomates cerises

Une cinquantaine d'olives

Une cinquantaine de grains de raisin

Un gruyère ou du Comté

1 citron

2 clous de girofle

1 boule de pain ou une boule en polystyrène

## Matériel :

Plein de piques en bois

1 plateau

# VERRINES DE BETTERAVES ROUGES À L'AVOCAT



Pour 4 personnes

Niveau : facile

Préparation : 20 min.

Sans cuisson

Bon marché

Mixez la chair (au mixer ou avec une fourchette) de l'avocat avec le jus du 1/2 citron. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche, saler et poivrer.

Mixez la betterave rouge avec 3 cuillères à soupe de crème. Ajoutez une cuillère à café de vinaigre balsamique. Saler et poivrer.

Mettez dans les verrines la mousse de betterave rouge puis la crème d'avocat. Saupoudrez de graines de sésame et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

## Ingrédients :

1 avocat mûr

Crème fraîche (4c. Soupe)

Citron (1/2)

Betterave rouge cuite (250 gr)

Vinaigre balsamique (1c à café)

Sel et poivre

Grains de sésame

## Matériel :

Un mixer

Un presse citron

Un saladier

12 verrines

12 cuillères à café

# HOUMOUS & CRUDITÉS



Pour 6 personnes

Niveau : facile

Préparation : 20 min.

Cuisson : 20 min.

Bon marché

Lavez, pelez et coupez en bâtonnets les carottes et le concombre.

Lavez et séparez les bouquets du chou-fleur.

Mélangez dans un mixeur les pois chiche, l'ail, le cumin, le jus de citron, l'huile d'olive et le beurre de cacahuètes dans un mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ajoutez au besoin du citron en fonction de la texture désirée.

Réservez dans un bol au frais.

## Ingrédients :

**2 carottes**

**1 concombre**

**1 chou-fleur**

**Pois chiche (450 gr)**

**Ail (1c. à café)**

**Cumin (1 c à café)**

**Jus de citron (1 c. à soupe)**

**Huile d'olive (1c. à soupe)**

**Beurre de cacahuètes (30gr)**

## Matériel :

**Un mixeur**

**Un bol**

**Un plateau**