



LIVRET DE RECETTES

APÉRITIVES

POUR RECQUES/HEM

LIVRET DE RECETTES

APÉRITIVES

POUR RECQUES/HEM

MILLEFEUILLES DE CRUDITÉS ET VINAIGRETTE

BILLES DE TOMATES CERISE AU CHÈVRE FRAIS

HÉRISSON DE BROCHETTES APÉRITIVES

FEUILLES D'ENDIVES AUX RILLETES DE THON

BATONNETS DE LÉGUMES AUX DIFFÉRENTES SAUCES

MERCI À MARIE-JO ET SERGE POUR LES LÉGUMES DU JARDIN
ET AUX DAMES DU CIAS POUR LA RÉALISATION
DES RECETTES.

MILLEFEUILLES DE CRUDITÉS ET VINAIGRETTE



Pour 6 personnes
(2 brochettes par per-
sonne)

Niveau : facile

Préparation : 15 min.

Sans cuisson

Bon marché

Épluchez la carotte, le radis noir et le concombre

Émincez les crudités en fines tranches avec une mandoline.

Prélevez et superposez des rondelles de crudités et de chou/salade avec un emporte-pièce rond (4cm environ). Ôtez l'emporte-pièce, déposez 1 olive et fixez le millefeuille avec une pique.

Préparez la vinaigrette (moutarde, huile d'olive, vinaigre balsamique). Salez et poivrez. Arrosez les millefeuilles de vinaigrette.

Ingrédients :

12 olives dénoyautées

1 radis noir

1 grosse carotte

1 betterave crue

1 concombre

1 citron

Moutarde (1c à café)

Huile d'olive (6c à soupe)

Vinaigre balsamique (2c à soupe)

3 feuille de chou ou de
salade

Matériel :

1 mandoline

12 piques en bois

BILLES DE TOMATES CERISE AU CHÈVRE FRAIS



Pour 6 personnes

Niveau : facile

Préparation : 15 min.

Sans cuisson

Bon marché

Rincez et séchez les tomates dans du papier absorbant. Rincez le basilic, effeuillez-le et ciselez-le finement.

Dans une assiette, émiettez finement le piment et éliminez les graines. Ajoutez l'origan, le basilic, sel et poivre. Mélangez bien.

Prélevez une petite noix de fromage frais, creusez-la avec votre pouce et placez 1 tomate cerise au centre. Terminez de l'enrober en modelant le fromage et en roulant le tout entre vos mains. Préparez les autres tomates de la même façon.

Roulez délicatement les boules de fromage frais et tomates dans le mélange aux herbes.

Servez frais sur des piques en bois ou dans des caissettes en papier.

Ingrédients :

300 gr de tomates cerises
200 gr de fromage frais de chèvre
3 c à soupe d'origan
2 petits piments (facultatif)
1 brin de persil
Sel et poivre

Matériel :

12 piques

HÉRISSON DE BROCHETTES APÉRITIVES



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.

Disposer 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.

Pour 1 hérisson

Niveau : facile

Préparation : 20 min.

Sans cuisson

Bon marché

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

FEUILLES D'ENDIVES

AUX RILLETTES DE THON



Pour 6 personnes

Niveau : facile

Préparation : 20 min.

Sans cuisson

Bon marché

Versez dans un saladier le Saint Moret. Détendez-le à la fourchette. Ajoutez le thon lui aussi émietté à la fourchette.

Versez le jus du demi citron. Ajoutez ensuite l'ail pressé, le persil.

Mélangez.

Répartissez cette tartinade dans des petites feuilles d'endive. Poudrez

Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Ingrédients :

150 gr de fromage frais
type Saint Moret

1 boîte de thon au naturel
(200 gr)

4 gousses d'ail

1 cuillère à soupe de persil
haché

1/2 citron

Sel et poivre

Des feuilles d'endive

Matériel :

Des ciseaux

Un presse citron

BATONNETS DE LÉGUMES AUX DIFFÉRENTES SAUCES



Pour 6 personnes
Niveau : facile
Préparation : 20 min.
Cuisson : 20 min.
Bon marché

Quelques idées de sauces :

- 1/ roquefort + fromage blanc + huile d'olive
- 2/ fromage blanc + ail pressé + ciboulette
- 3/ yaourt + coriandre fraîche + jus de citron
- 4/ fromage blanc + mayo + pomme en petits morceaux + curry
- 5/ yaourt à la grecque + moutarde + miel

Lavez, pelez et coupez les carottes et le concombre.

Lavez et séparez les bouquets du chou-fleur.

Mélanger dans des bols séparés les ingrédients des différentes sauces.

Réservez au frais.

Ingrédients :

2 Carottes
1 concombre
1 chou-fleur
Fromage blanc à 20% de matière grasse (125 gr/ sauce)
Roquefort (40 gr)
Huile d'olive (1 c à soupe)
Ail (2 gousses)
Ciboulette (1c à soupe)
Coriandre (1 c à soupe)
Citron (1 c à soupe de jus)
Pomme (1)
Curry en poudre (1 c à soupe)
Mayo (1 c à soupe)
Moutarde (1 c à soupe)
Miel (1 c à soupe)

Matériel :

Des bols
Des fouets



Communauté de Communes
de la Région d'Audruicq

CIAS
Centre Intercommunal
d'Action Sociale
de la Région d'Audruicq