

Bouchées apéritives



CROQ'KILOS



BOUCHÉES DE CONCOMBRE AU THON ET FROMAGE FRAIS

INGRÉDIENTS



- 100 g de concombre(s)
- 25 g de fromage frais
- 15 g de crème fraîche à 20 %
- 15 g d'échalote(s)
- 5 g de citron(s) jaune(s)
- 3 g de ciboulette
- 50 g de thon en conserve, égoutté et émietté
- Sel & poivre

L'astuce de Fanny

Cette recette express est idéale pour un apéritif frais et léger. Selon vos goûts, vous pouvez ajouter quelques épices à la préparation de thon pour lui donner encore plus de goût : curry, cumin, etc. Vous pouvez réaliser cette recette quelques heures à l'avance à condition de conserver vos bouchées au frais jusqu'au moment de les servir.

PRÉPARATION



- Commencer par ciseler finement l'échalote et la ciboulette.
- Dans un bol, mélanger l'échalote, le thon égoutté, la ciboulette et le jus de citron.
- Progressivement, ajouter le fromage frais et la crème fraîche et mélanger jusqu'à obtention d'une préparation homogène et onctueuse.
- Assaisonner à votre convenance avec du sel et du poivre.
- Laver le concombre et découper-le en tranches épaisses de taille égale. Sur chaque tranche de concombre, déposer un peu de préparation au thon et fromage frais.
- Enfin, parsemer chaque bouchée d'un peu de ciboulette fraîchement ciselée et placer au frais jusqu'au moment du service.

CUISSON





BOUCHÉES AVOCAT, CREVETTES, MANGUE

INGRÉDIENTS

130
KCAL

- 30 g d'avocat(s)
- 25 g de crevettes roses décortiquées
- 30 g de mangue(s)
- 20 g de carré frais
- 5 g de jus de citron vert
- 1 g de ciboulette
- Sel & poivre

L'astuce de Fanny

Terminer par une crevette, un bout de ciboulette et une pincée de paprika pour la décoration !

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

0
min

- Dans un bol, écraser la chair d'avocat à la fourchette avec le fromage frais et le jus de citron. Ajouter une partie de la ciboulette ciselée. Saler, poivrer.
- Détailler la mangue en petits dés.
- Dans la verrine, disposer successivement une couche de crevettes, une couche de mangue et une couche d'avocat.
- Décorer avec le reste de la ciboulette.



BOUCHÉES POIVRON ET CHÈVRE

INGRÉDIENTS



- 200 g de trio de poivrons
- 50 g de chèvre frais
- 5 ml d'huile d'olive

L'astuce de Fanny

Vous pouvez utiliser un autre fromage frais et y ajouter l'herbe aromatique de votre choix (coriandre, persil, basilic).

PRÉPARATION



- Faire compoter les poivrons avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter de l'eau durant la cuisson et assaisonner.
- Disposer les légumes dans une verrine, puis le chèvre en différentes couches jusqu'au bord et réserver au frais jusqu'au service.

CUISSON





BOUCHÉES COURGETTE PARMESAN

INGRÉDIENTS



- 300 g de courgette(s)
- 10 ml d'huile d'olive
- 45 ml de parmesan
- 5 g de persil plat ciselé
- Sel & poivre

L'astuce de Fanny

Cette recette est idéale à l'apéritif, à partager avec vos convives ! Les quantités proposées vous permettent de réaliser 2 portions. Une portion = 165kcal

PRÉPARATION



- Préchauffer le four à 200°C
- Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
- Déposer les tranches de courgette sur la plaque et badigeonner-les d'huile d'olive avec un pinceau.
- Dans un petit bol, mélanger le parmesan, le persil, le poivre et le sel. Saupoudrer ce mélange sur les tranches de courgettes.
- Cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré et que les courgettes soient croustillantes.

CUISSON





BOUCHÉES SAUMON BOURSIN

INGRÉDIENTS



- 60 g de saumon fumé
- 20 g de Boursin
- 30 g de fromage blanc
- 5 g d'échalote(s)
- 3 g de ciboulette
- 3 ml de jus de citron vert
- Sel & poivre

L'astuce de Fanny

Pour apporter un peu de texture, il est possible d'ajouter quelques noix concassées à la farce. Ces cannellonis sont parfaits pour une entrée de fête simple à réaliser mais bluffante !

PRÉPARATION



CUISSON



- Ciseler finement l'échalote et la ciboulette fraîche.
- Dans un bol, mélanger le Boursin avec le fromage blanc jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter l'échalote ciselée, la ciboulette, le jus de citron. Saler et poivrer. Mélanger pour obtenir une farce homogène.
- Sur un plan de travail, disposer les tranches de saumon fumé. Au besoin, recouper les bords pour obtenir un rectangle régulier.
- Au centre de chaque tranche de saumon fumé, disposer une quenelle de farce au Boursin. Rouler la tranche de saumon comme un cannelloni en serrant bien pour que la farce se tienne.
- Placer au frais jusqu'au moment du service. Servir avec une tranche de citron et quelques brins de ciboulette fraîche.



BOUCHÉES DE RILLETTE DE SAUMON

INGRÉDIENTS



- 80 g de saumon frais
- 25 g de saumon fumé
- 80 g de fromage blanc
- 15 g d'échalote(s)
- 7 ml de jus de citron
- 1 g d'aneth
- Sel & poivre

L'astuce de Fanny

Suivant les goûts, l'aneth peut être remplacé par de la coriandre ou de la ciboulette dans cette recette. De même, une pointe de moutarde peut être ajoutée pour apporter un peu plus de piquant à la recette originale. Cette rillette de saumon sera parfaite pour un apéritif équilibré et délicieux !

PRÉPARATION



CUISSON



- Enlever la peau du saumon puis le faire cuire à la vapeur (ou à l'eau) 10 minutes. En fin de cuisson, le saumon doit être cuit à coeur mais pas sec. Laisser refroidir.
- Dans le bol d'un blender, déposer le saumon fumé, le saumon frais, l'échalote et le jus de citron. Mixer par pression pour obtenir un mélange homogène.
- Dans un bol, mélanger la préparation à base des deux saumons avec le fromage blanc. Saler et poivrer puis ajouter l'aneth.
- Placer au frais au minimum 30 minutes avant de servir.



BOUCHÉES DE CHAMPIGNONS AU FROMAGE

INGRÉDIENTS



- 160 g de champignon(s) à farcir
- 40 g de Boursin

L'astuce de Fanny

Vous pouvez utiliser tous types de fromage frais. Vous pouvez même ajouter de l'emmental ou du parmesan sur le dessus avant de passer les champignons au four pour gratiner.

PRÉPARATION



CUISSON



- Enlever le pied des champignons et remplir le milieu avec le Boursin.
- Mettre au four à 200°C pendant 5 min jusqu'à ce que les champignons ramollissent.



BOUCHÉES COCO

INGRÉDIENTS



- 75 g de noix de coco râpée
- 20 g d'amande(s)
- 15 g de miel
- 10 ml d'huile de coco
- 5 ml de zeste de citron jaune

L'astuce de Fanny

Cette recette correspond à 3 portions de dessert.

PRÉPARATION



CUISSON



- Dans le bol du mélangeur, déposer 50 g de noix de coco, les amandes, le miel, l'huile et le zeste de citron. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Former des boules avec les mains et rouler-les dans le reste de la noix de coco.
- Déposer dans un bol et laisser durcir au réfrigérateur.



BOUCHÉES DE MAKI AUX FRUITS

INGRÉDIENTS



- 1 feuille d'algue grillée Nori
- 25 g de riz à sushi
- 10 g de sucre blanc
- 60 ml de lait de coco
- 40 g d'ananas

L'astuce de Fanny

Un joli trompe-oeil idéal pour les buffets entre amis; vous pouvez remplacer la feuille d'algue par des crêpes. Cette recette permet d'obtenir 6 makis. Une portion = 3 makis. L'ananas peut être remplacé par des framboises ou du kiwi

PRÉPARATION



- Rincer le riz.
- Découper l'ananas en petits dés.
- Dans une casserole, porter le lait de coco à ébullition avec le sucre puis ajouter le riz et cuire à feu doux pendant 20 minutes. Laisser refroidir.
- Façonner les makis en étalant la feuille d'algue, mettre le riz sur la longueur et placer les morceaux d'ananas au centre. Rouler la feuille de nori sur le riz et l'ananas.
- Découper le rouleau en 6 parts égales. Servir aussitôt.

CUISSON





BOUCHÉES DE BANANE AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

235
KCAL

- 20 g de chocolat noir
- 60 g de banane(s)
- 10 g de noix de coco
- 10 g de spéculoos
- 10 g d'amande(s) effilée(s)

L'astuce de Fanny

Vous pouvez faire des variantes avec d'autres fruits. Egalement varier la décoration sur le chocolat.

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

2
min

- Faire fondre le chocolat à feu très doux.
- Ajouter les morceaux de bananes coupés en rondelles épaisses et remuer délicatement pour bien enrober.
- Émietter le spéculoos et les amandes avec les doigts.
- Placer les garnitures dans 3 petits bols.
- Tremper les bananes enrobées dans l'une ou l'autre des garnitures et placer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Placer au congélateur 10 minutes pour permettre au chocolat de figer. Si désiré, congeler entièrement.



BOUCHÉES DE FRUITS EXOTIQUES

INGRÉDIENTS

92
KCAL

- 60 g d'ananas
- 40 g de mangue(s)
- 40 g de banane(s)
- 40 g de clémentine(s)

L'astuce de Fanny

Réaliser vos brochettes en fonction de vos goûts et de vos fruits à disposition.

PRÉPARATION

2
min

CUISSON

0
min

- Couper l'ananas et la mangue en cubes, couper la banane en tronçons et réaliser des segments de clémentine. Enfiler sur une brochette en alternant les fruits.



CHOUQUETTES

INGRÉDIENTS



- 1 oeuf
- 70 ml d'eau
- 40 g de farine blanche
- 20 g de beurre
- 10 g de sucre roux
- Sel

L'astuce de Fanny

Pour éviter que les chouquettes ne retombent, il ne faut pas ouvrir la porte du four en cours de cuisson et les laisser reposer 10 minutes dans le four entrouvert après cuisson. Cette recette permet d'obtenir 4 chouquettes. 1 portion = 2 chouquettes !

PRÉPARATION



- Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- Préparer la pâte à choux. Pour cela, dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le beurre et une pincée de sel.
- Après quelques minutes, elle doit sécher et se décoller des parois de la casserole.
- Hors du feu, ajouter la farine d'un seul coup puis travailler la pâte à l'aide d'une cuillère en bois. Après quelques minutes, elle doit sécher et se décoller des parois de la casserole.
- Ajouter l'oeuf battu puis travailler la pâte de nouveau pour qu'elle soit bien lisse. Ajouter le sucre.
- Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, former 4 choux à l'aide de deux petites cuillères. Enfourner pour 15 à 20 minutes. Les chouquettes doivent être légèrement dorées et bien gonflées.

CUISSON





SOUPE DE CHAMPAGNE LIGHT

INGRÉDIENTS

153
KCAL

- 750 ml de Champagne
- 150 ml de jus de citron vert
- 80 ml de Cointreau
- 80 ml de sirop de canne
- 100 g de citron(s) jaune(s)
- 50 g de framboises (surgelées)

L'astuce de Fanny

Cette recette permet d'obtenir 8 verres, 1 portion = 1 verre = 153 kcal. L'ajout de framboises surgelées permet d'apporter de la couleur et de la fraîcheur à cette soupe de Champagne. Le Cointreau peut être remplacé par la même quantité de Grand Marnier et le jus de citron vert par du Pulco citron vert.

PRÉPARATION

5
min

CUISSON

0
min

- Placer la bouteille de Champagne au frais au minimum 4h avant le service.
- Dans un saladier, mélanger le jus de citron vert, le Cointreau et le sirop de sucre de canne. Placer le saladier au frais jusqu'au moment du service.
- Juste avant le service, ajouter le citron découpé en rondelles fines, les framboises ainsi que le Champagne bien frais.
- Servir la soupe de Champagne dans des flûtes ou des verres à cocktail en répartissant les fruits dans chaque verre.



MOJITO LÉGER

INGRÉDIENTS

102
KCAL

- 30 ml de rhum blanc
- 50 g de citron(s) vert(s)
- 5 g de cassonade
- 5 g de feuille(s) de menthe
- 50 ml d'eau gazeuse

L'astuce de Fanny

Conseil : Pour un mojito sans alcool, il vous suffit de ne pas mettre de rhum et vous obtiendrez un cocktail rafraîchissant pour seulement 35 Kcal.

PRÉPARATION

5
min

CUISSON

0
min

- Dans un verre, écraser les feuilles de menthe au pilon avec le citron vert coupé en rondelles, ajouter 3 glaçons (idéalement cassés en morceaux), le rhum, l'eau gazeuse et le sucre.
- Mélanger bien à l'aide d'une paille.
- Déguster frais.



LADY PINK

INGRÉDIENTS



- 40 ml de Dry Gin
- 20 ml de jus de citron
- 10 ml de sirop de grenadine
- glaçons

L'astuce de Fanny

Un verre à la fois :-)

PRÉPARATION



- Déposer tous les ingrédients dans un shaker avec les glaçons.
- Agiter vivement puis filtrer au-dessus d'un verre à Martini.

CUISSON





BLOODY MARY

INGRÉDIENTS

114
KCAL

- 40 ml de vodka
- 120 ml de jus de tomate
- 2 ml de tabasco
- 30 g de branche(s) de céleri
- 1 ml de jus de citron
- glaçons

L'astuce de Fanny

Un verre à la fois :-)

PRÉPARATION

5
min

CUISSON

0
min

- Mélanger tous les ingrédients dans un shaker.
- Attention le tabasco assaisonne fortement ce cocktail. Servir avec des glaçons.

-30%

sur tous les abonnements*

CROQ'KILOS

code **CHAMPAGNE30**

*Offre valable 14/12 au 31/01/2021

Suivez-nous également

