

# ROULEAUX DE PRINTEMPS

*Une préparation fraîche et nutritive*



## INGREDIENTS

Pour 4 personnes

4 galettes de riz

1 carotte

4 feuilles de salade

vermicelles de riz

1 betterave crue

1/4 petit chou rouge

pousses d'épinards

graines germées

feuilles de menthe

cacahuètes

sauce nuoc nam

## PRÉPARATION

Éplucher et rincer la carotte, la betterave, le chou, les couper en très fins bâtonnets.

Cuire les vermicelles de riz et laisser refroidir en passant sous l'eau froide

Concasser les cacahuètes.

Quand tous les ingrédients sont prêts, humidifier une feuille de riz en la trempant dans un saladier d'eau froide et l'étaler sur un torchon. Placez une feuille de salade au centre. Ajoutez les ingrédients un à un. Repliez les bords de la galette pour former un petit rouleau, en serrant bien. Attention cependant, à ne pas déchirer la feuille.

# PÂTE À TARTINER EXPRESS

*On sait ce qu'il y a dedans*



## INGREDIENTS

- 200g de chocolat noir pâtissier
- 100g de purée d'oléagineux  
(amande, noisette, cacahuète...)
- 2 CS d'huile végétale  
(coco, tournesol, noisette)
- 1 pincée de sel
- *Miel, sirop d'agave ou sucre complet (facultatif)*

## PRÉPARATION

Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.

Ajouter la purée d'oléagineux, l'huile qui affinera la texture, le sel.

Bien homogénéiser.

Si besoin ajuster selon le goût avec un peu de miel, du sirop d'agave ou du sucre complet.

# PÂTE À TARTINER FACILE ET RAPIDE



## INGREDIENTS

- 250 g de noisettes décortiquées
- 150 g de chocolat pâtissier au lait
- 6,5 cl d'huile de noisettes

## PRÉPARATION

1. Placer les noisettes avec leur peau sur une plaque allant au four et enfourner à 180 °C pour 15 minutes.
2. Sortir les noisettes grillées du four et les frotter entre elles dans un torchon propre pour enlever facilement leur peau. Réserver.
3. Faire fondre le chocolat au lait au bain-marie et le verser dans le bol d'un mixeur. Ajouter l'huile et les noisettes grillées. Mixer jusqu'à obtenir une pâte à la texture bien lisse. N'hésitez pas à mélanger la pâte puis à mixer de nouveau. Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu d'huile supplémentaire.
4. Transvaser la pâte dans un bocal hermétique ou un pot de confiture..

# AMLOU

Spécialité marocaine gourmande  
et nutritive



## INGREDIENTS

- 300 g d'amandes décortiquées
- 8 cl d'huile d'argan
- 7,5 cl de miel
- 1 pincée de sel

## PRÉPARATION

1. Placer les amandes sur une plaque allant au four et enfourner à 180 °C pour 15 à 20 minutes. Remuer régulièrement jusqu'à ce que les amandes aient une couleur dorée à l'intérieur. Sortir les amandes du four.

Réservé.

2. Dans un bol mixeur, mettre les amandes grillées et les mixer pour obtenir une poudre.

Mixer encore jusqu'à obtenir une purée d'amandes, en cornant les bords à l'aide d'une maryse jusqu'à ce que les amandes relâchent le gras.

3. Ajouter progressivement l'huile d'argan à la pâte aux amandes en continuant de mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Puis ajouter le miel et le sel. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux.

4. Transférer l'amlou dans un pot fermé hermétiquement et conserver dans un endroit frais et sec.

# DATELLA

*Recette sucrée sans sucre ajouté*



## INGREDIENTS

- 300 g de belles dattes (ou pâte de dattes)
- 20 g de poudre de cacao amer (ou poudre de caroube)
- 30 g de purée de noisettes non sucrée
- 50 à 100 g de noisettes concassées

## PRÉPARATION

1. Faire tremper les dattes dans de l'eau pour les ramollir, pendant quelques heures ou toute une nuit si elles sont trop sèches. Égoutter en réservant l'eau de trempage.
2. Mixer les dattes avec la purée de noisettes et le cacao. Ajuster la consistance en ajoutant l'eau de trempage. Ajouter les noisettes concassées.
3. La pâte se conserve plusieurs semaines au frais.

# PURÉE DE CACAHUÈTES

*Protéines et bonnes graisses*



## INGREDIENTS

- 300 g de cacahuètes non salées
- une pincée de sel

## PRÉPARATION

1. Torréfier les cacahuètes 3 minutes au four 140°C à sur une plaque.
2. Mixer en plusieurs fois jusqu'à obtenir une purée.
3. Ajouter la pincée de sel.

# HOUMOUS

Tartinade



## INGREDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

- 1 gousse d'ail
- 200g de pois chiches égouttés
- Le jus d'1/2 citron
- 2 CS d'huile d'olive
- 2 CS d'eau
- 1 CC de cumin
- 1 CC de Tahin
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Eplucher l'ail.

Garder quelques pois chiches pour la déco.

Mettre tous les ingrédients dans le bol mixeur.

Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.

# TAPENADE AMANDES ET OLIVES

*Tartinade*



## INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- 100g d'olives vertes dénoyautées
- 1 CS de purée d'amande (ou 30g d'amandes entières)
- 1 gousse d'ail

## PRÉPARATION

Mixer les olives avec la purée d'amande et la gousse d'ail pelée et dégermée.

Inutile de saler.

Conserver au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

# RILLETTES DE LENTILLES VERTES *Tartinade*



## INGREDIENTS

Pour 4 personnes

100g de lentilles vertes  
(225g cuites)

Le blanc d'un poireau ou  
un petit oignon

1 CS huile d'olive

1CS sauce soja

100g cerneaux de noix

1 CS moutarde douce

2 CS jus de citron

1 pincée de chaque :  
poivre, cumin, paprika,  
herbes de provence

## PRÉPARATION

Cuire les lentilles dans 2,5fois leur volume d'eau (froide et sans sel) pendant 25min. Profiter d'un four allumé pour enfourner le blanc de poireau ou l'oignon détaillé en fines lamelles et mélangé avec l'huile d'olive et la sauce soja.

Enfournier également les noix jusqu'à ce qu'elles dégagent une bonne odeur (15min pour l'oignon et 10min pour les noix).

Tout cela peut aussi se faire à la poêle. Mixer les lentilles égouttées avec le reste des ingrédients, pas trop pour éviter d'avoir une purée (on recherche la texture rillettes). Conserver au réfrigérateur jusqu'à 4-5 jours.

# ENDIVES AU FROMAGE FRAIS

*Apéro équilibré*



## INGREDIENTS

- Endives
- Fromage frais
- Herbes
- Noix

## PRÉPARATION

Effeuillez les endives.

Chaque feuille est comme une petite barque.

Mélanger le fromage frais avec les herbes ou épices de votre choix.

Placer une cuillère de ce mélange dans chaque feuille d'endive.

Poser un cerneau de noix pour décorer et apporter du croquant.

# RILLETTES DE THON

*Tartinade*



## INGREDIENTS

- 200g de thon en boîte
- 200g de fromage frais
- 1 échalotte
- 1 petite botte de ciboulette
- Le jus d'un citron
- De la ciboulette

## PRÉPARATION

Dans un saladier ou un bol émiettez le thon.

Ajoutez ensuite le fromage frais et mélangez doucement.

Émincez l'échalote finement et ciselez la ciboulette.

Ajoutez-les au mélange thon et fromage frais.

Terminez en ajoutant le jus de citron (selon votre goût) et en assaisonnant de sel et poivre.

# POIS CHICHES GRILLÉS AUX ÉPICES *Apéro original*



## INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 bocal de pois chiches
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
- quelques pincées de paprika et de curry
- sel

## PRÉPARATION

Égouttez les pois chiches, rincez-les et laissez-les bien égoutter une dizaine de minutes.

Versez-les dans un grand bol, ajoutez l'huile d'olive ou de tournesol, les épices et salez un peu. Mélangez délicatement pour bien enrober les pois chiches.

Versez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et enfournez pour environ 30 minutes à 200°C. Quand ils sont dorés, c'est prêt ! Laissez refroidir avant de les grignoter.

# TARTINADE À LA BETTERAVE

*tartinade*



## INGREDIENTS

Pour 4 personnes

4 betteraves rouges cuites

80g de feta (+ pour la  
déco)

3cl d'huile d'olive

1CS de vinaigre balsamique

Sel et poivre

## PRÉPARATION

Couper les betteraves en cubes.

Mixer avec tous les autres ingrédients.

Saupoudrer de feta avant de servir.

# RILLETTES DE SARDINES AUX ORTIES *Tartinade*



## INGREDIENTS

Une boîte de sardine à  
l'huile d'olive

Une gousse d'ail

Deux poignées d'orties  
trempées préalablement  
dans une eau avec du  
vinaigre blanc pendant 15  
minutes que vous essorez  
ensuite, laissez sécher un  
peu

Le jus d'un ½ citron

4 cuillères à soupe d'huile  
d'olive environ

## PRÉPARATION

Mixez le tout dans un petit blender  
Et régalez-vous !