

Verrines, brochettes, mousses...
Avec ces recettes simples,
créatives et équilibrées, réalisez
des surprises gourmandes qui
régaleront vos invités tout l'été.

Apéro FRAÎCHEUR



Recettes extraites
de «L'apéro en toute
légèreté», de Caroline
Wietzel, photographies
de Philippe Vaurès
Santamaria, stylisme
de Caroline Wietzel,
First Editions, collection
Toquades, 6,95 €.



MINI-SALADES pastèque et feta



☛ **Lavez** et essorez la roquette. Réservez. Lavez le bouquet de cerfeuil, séchez-le soigneusement dans du papier absorbant et prélevez des pluches.

☛ **Prélevez** la chair de la pastèque en prenant soin d'ôter les graines et détaillez-la en petits dés. Réservez. Émiettez la feta et réservez.

☛ **Faites chauffer** à sec une petite poêle et faites-y griller les pignons de pin jusqu'à ce qu'ils prennent



POUR 4 PERSONNES

1/4 de pastèque
100 g de feta
100 g de roquette
cerfeuil, pignons de pin
1/2 c. à café de sauce soja
huile d'olive, jus de citron
sel, poivre du moulin

Astuce!

La sauce soja est déjà
salée, ayez la main légère
sur l'assaisonnement.

une jolie coloration. Préparez la vinaigrette dans un bol en mélangeant sauce soja, huile d'olive, jus de citron, sel et poivre.

☛ **Dressez** la salade dans les assiettes en commençant par la roquette, puis en ajoutant les dés de pastèque et les miettes de feta. Répartissez dessus les pignons de pin grillés. Enfin, arrosez de vinaigrette et décorez généreusement de pluches de cerfeuil. Servez sans attendre.



BROCHETTES DE LOTTE au citron vert



POUR 4 PERSONNES

400 g de lotte
1 citron vert
4 bâtons de citronnelle
1 racine de gingembre
4 brins
de coriandre fraîche
poivre vert
fleur de sel

Astuce!

Enveloppez de papier
aluminium chaque
extrémité des bâtons
de citronnelle pour
éviter qu'ils ne brûlent
à la cuisson.

☛ **Débarrassez** la citronnelle de l'écorce dure et taillez chaque bâton en deux dans le sens de la longueur. Coupez les extrémités en pointe de façon à en faire des piques sur lesquelles enfilez le poisson.

☛ **Taillez** les morceaux de lotte en deux dans le sens de la longueur, puis en dés de 2 x 2 cm. Réservez dans un bol. Ciselez la coriandre. Réservez.

☛ **Épluchez** le morceau de gingembre et râpez-en l'équivalent de deux noix. Répartissez sur le poisson, salez, poivrez. Mélangez soigneusement, filmez et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes. Pendant ce temps, pressez le citron vert et réservez.

☛ **Faites chauffer** le gril. Enfilez 3 dés de lotte sur chaque tige de citronnelle et faites saisir pendant 2 minutes de chaque côté. Servez en arrosant d'un trait de citron vert et parsemez de coriandre.



MOUSSES DE CHÈVRE ÉPICÉ et fruits secs

☛ **Faites tremper** la gélatine dans un bol d'eau froide. Essorez les feuilles ramollies puis plongez-les dans un bol contenant 2 cuillerées à soupe de crème liquide. Faites fondre le tout quelques secondes au micro-ondes.

☛ **Écrasez** le fromage de chèvre à la fourchette dans un bol et incorporez la gélatine fondue. Mixez 8 noisettes et 8 amandes puis intégrez-les à la mousse de fromage. Ajoutez les épices, le cerfeuil ciselé, salez et poivrez avant de mélanger soigneusement.

☛ **Montez** la crème fleurette en chantilly ferme, puis incorporez-la délicatement à la préparation fromagère. Versez dans les verrines et mettez au réfrigérateur pendant 3 heures.

☛ **Sortez** les verrines une demi-heure avant de les servir. Hachez grossièrement au couteau les noisettes et les amandes restantes. Coupez les abricots en petits dés et décorez avec ces fruits secs.



POUR 4 PERSONNES

200 g de de chèvre frais à
tartiner à 15% de MG
2 feuilles de gélatine
2 cuil. à soupe
de crème liquide
10 cl de crème fleurette
à 33% de MG
12 noisettes, 12 amandes,
2 abricots secs
4 branches de cerfeuil
1 pincée de cannelle,
1 pincée de cardamome,
1 pincée de gingembre
sel, poivre du moulin

Astuce!

La crème fleurette doit
être bien froide pour
monter rapidement
en chantilly.



VELOUTÉS GLACÉS aux petits pois et billes de melon



15 min 8 min

POUR 4 PERSONNES

300 g de petits pois écosés
1 melon

1 cube de bouillon
de volaille dégraissé bio
quelques brins de menthe
1 c. à c. d'huile de noisette
10 cl de crème fleurette
à 33 % de MG
sel, poivre du moulin

Astuce !

Pour un velouté très
doux en bouche, passez
la purée au chinois.

☛ **Faites** chauffer 50 cl d'eau et faites-y fondre le cube de bouillon. Laissez refroidir.

☛ **Écossez** les petits pois et plongez-les pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les aussitôt dans un saladier rempli d'eau froide et de glaçons. Égouttez à nouveau.

☛ **Placez** les petits pois et une vingtaine de feuilles de menthe dans le bol du mixeur. Mixez finement en versant petit à petit 40 cl de bouillon de volaille. Ajoutez l'huile de noisette et la crème fraîche légère, poivrez. Passez la préparation au chinois et réservez au frais.

☛ **Coupez** le melon en deux. Ôtez les graines puis confectionnez des billes avec une cuillère parisienne. Glissez-les 2 par 2 sur des piques en bois. Versez le velouté dans les verres et complétez d'une brochette de melon et d'une feuille de menthe.



SMOOTHIES AUX MÛRES et sorbets au fromage blanc

☛ **Faites** un sirop en faisant fondre le sucre dans 1/4 de litre d'eau. Portez à ébullition. Retirez du feu et laissez refroidir. Fouettez le fromage blanc avec le sirop de vanille et les graines de la gousse fendue en deux. Incorporez le sirop de sucre au fromage blanc et versez dans la sorbetière. Laissez prendre de 30 minutes à une heure selon la notice de l'appareil.

☛ **Versez** les mûres dans le bol du mixeur et réduisez-les en purée. Ajoutez les yaourts et mixez encore pendant 2 minutes.

☛ **Assouplissez** le smoothie en ajoutant du lait d'amande jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse et légèrement mousseuse. Sucrez avec le sirop d'agave.

☛ **Versez** le smoothie dans les verres, saupoudrez de fleurs de lavande. Formez des boules de glace et présentez-les avec les smoothies dans des caissettes en papier.

15 min 5 min 45 min

POUR 4 PERSONNES

POUR LE SMOOTHIE

2 yaourts brassés
200 g de mûres fraîches
10 cl de lait d'amande
1 c. à s. de sirop d'agave
fleurs de lavande
alimentaire

POUR LE SORBET

200 g de sucre cristallisé
400 g de fromage blanc
à 20 % de MG
2 c. à s. de sirop de vanille
1/2 gousse de vanille

Astuce !

Pour une version
végétale, utilisez des
yaourts au soja.

PÉTONCLES à la compote de poivrons

20 min 7 min

POUR 4 PERSONNES

200 g de
pétoncles surgelés
3 poivrons
(1 jaune, 1 vert, 1 rouge)
15 cl de lait demi-écrémé
1 cuil. à café
d'huile d'olive
1 cuil. à café
d'huile d'argan

1/2 cuil. à café de vinaigre
balsamique blanc
quelques feuilles de basilic
sel, poivre noir du moulin

Astuce !

Avec des poivrons
verts crus et pelés à
l'économe, la recette
gagnera en croquant.

☛ **Faites bouillir** un fond d'eau dans une casserole et placez un panier vapeur au-dessus. Coupez les poivrons en deux et ôtez-en les graines. Placez-les dans le panier, peau vers le bas, puis laissez cuire pendant 5 à 7 minutes, le temps qu'une pointe de couteau pénètre facilement la chair des légumes. Laissez les poivrons refroidir avant de les peler, puis taillez-les en fines lanières. Réservez.

☛ **Déposez** les pétoncles dans une assiette creuse et recouvrez-les de lait. Laissez reposer 30 minutes avant de les égoutter. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir les pétoncles à feu doux. Salez, poivrez et réservez.

☛ **Mélangez** l'huile d'argan avec le vinaigre et arrosez-en les poivrons. Poivrez. Réservez 8 feuilles de basilic pour le décor, ciselez le reste et ajoutez-les à la compote de poivrons. Mélangez soigneusement.

☛ **Dressez** la compote dans des cuillères de service et déposez 3 ou 4 noix de pétoncle au-dessus. Donnez un tour de moulin et décorez avec une petite feuille de basilic.

