

2

 5 min 20 min Néant 6 personnes

2 aubergines

1 c. s. d'huile
d'olive300 g de fromage
blanc allégé1 petit bouquet
d'estragon

Sel, poivre

Aubergines au fromage blanc

Une entrée crémeuse et savoureuse
à faible apport calorique.

1. Coupez les aubergines en fines demi-rondelles.
2. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, salez et laissez cuire à feu vif en remuant pendant 20 minutes.
3. Ajoutez un peu d'eau si elles attachent.
4. Ciselez l'estragon.
5. Mélangez le fromage blanc avec l'estragon, salez et poivrez.
6. Une fois les aubergines bien cuites, mélangez-les au fromage blanc.

*Servez avec des galettes ou des blinis
pour les journées « plaisir ».*

• Notes :

.....

.....

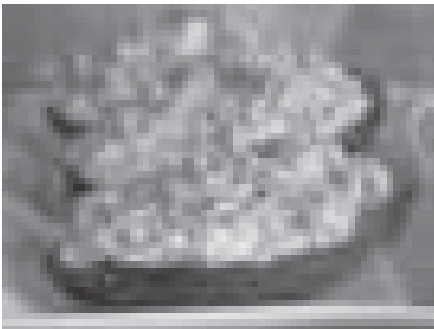
.....

.....

Avocats au surimi

Aussi agréable à regarder
qu'à déguster entre amis.

1. Coupez le citron en 2, coupez une moitié en quartiers et pressez l'autre.
2. Ciselez l'aneth.
3. Mélangez le surimi avec le jus de citron, le fromage frais et l'aneth.
4. Coupez les avocats en 2 et retirez les noyaux.
5. Remplissez chaque demi-avocat de farce au surimi et servez aussitôt avec des morceaux de citron.



2

 5 min

 Néant

 Néant

 4 personnes

2 avocats à point

150 g de miettes
de surimi

1 citron

200 g de fromage
frais

1 petit bouquet
d'aneth

• Notes :

.....

.....

.....

.....

5

20 min

10 min

Néant

6 personnes

2 aubergines

100 g de farine

1 pointe de piment
d'Espelette2 c. s. de
parmesan râpé

Sel

Huile d'olive

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Beignets d'aubergine

Impossible de résister à ces beignets
aussi tendres que savoureux !

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7)
et huilez un plat à gratin.
2. Mélangez la farine et le piment avec
1 petite cuillère de sel dans une assiette.
3. Coupez les aubergines en tranches
assez fines, passez-les dans la farine
et disposez-les dans le plat.
4. Saupoudrez les tranches de parmesan,
arrosez d'un filet d'huile d'olive
et mettez au four 10 à 20 minutes.




Beignets de courgette épicés

Découvrez des beignets qui mêlent volupté et piquant.

1. Râpez la courgette, ciselez le persil et hachez l'ail.
2. Mélangez la farine et la levure dans un saladier, ajoutez le piment, le sel, le cumin, puis l'ail, le persil et la courgette.
3. Versez un peu d'eau en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte.
4. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et déposez-y des cuillérées de pâte ou utilisez une friteuse.
5. Retournez les beignets pour les faire dorer des 2 côtés et égouttez-les sur du papier absorbant avant de servir avec un filet de jus de citron.

5

 10 min

 15 min

 Néant

 6 personnes

200 g de farine

½ sachet de levure chimique

1 petite courgette

1 bouquet de persil plat

1 gousse d'ail

½ c. c. de piment

1 c. c. de cumin

1 c. c. de sel

1 verre d'eau

1 citron

• Notes :

.....

.....

.....

.....

5

 20 min 20 min Néant 4 personnes

2 oignons

1 bouquet de persil

200 g de farine
de pois chiches2 c. c. de levure
chimique

1 c. c. de sel

1 c. c. de cumin
en poudre

1 c. c. de curcuma

1 c. c. de piment
en poudre

Huile pour friture

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Beignets de pois chiches

Des beignets aux mille parfums
à essayer sans tarder.

1. Hachez les oignons et ciselez le persil.
2. Mélangez la farine avec la levure, le sel et les épices.
3. Ajoutez les oignons et le persil, puis versez un verre d'eau en mélangeant.
4. Ajoutez de l'eau peu à peu jusqu'à obtenir une pâte souple.
5. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile et déposez-y des cuillérées de pâte.
6. Faites dorer les beignets sur chaque face et déposez-les sur du papier absorbant au fur et à mesure.
7. Servez bien chaud avec des légumes sautés.

Blinis au saumon et asperges

1. Faites chauffer les blinis et étalez le fromage frais dessus.
2. Coupez chaque tranche de saumon en 4 bandes, puis enroulez chacune d'elles autour d'une tête d'asperge.
3. Piquez ces rouleaux avec un cure-dents et fixez-les sur les blinis.
4. Décorez avec un brin de ciboulette et servez.

Bruschettas

1. Coupez les tomates en rondelles, coupez le jambon en petites lanières avec des ciseaux.
2. Faites griller les tranches de pain, puis frottez-les avec l'ail coupé en deux.
3. Salez et poivrez.
4. Déposez sur chaque tranche des rondelles de tomate et des morceaux de jambon, arrosez d'huile d'olive et servez.

5

 10 min

 Néant

 Néant

 6 personnes

18 miniblinis

100 g de fromage
frais à tartiner

24 brins de
ciboulette

6 tranches de
saumon fumé

1 bocal de
têtes d'asperges
égouttées

2

 10 min

 2 min

 Néant

 8 personnes

8 tranches de pain
de campagne

4 tranches de
jambon sec

500 g de tomates

2 c. s. d'huile
d'olive

4 brins de basilic

1 gousse d'ail

Sel, poivre