

Manger sain et se faire plaisir

# Apéro chic et sain!

"5 TABOULÉS ET 3 QUICHES LORRAINES." SI VOTRE DERNIER PIQUE-NIQUE CANADIEN RESSEMBLAIT À CELA, VOICI NOS IDÉES POUR METTRE COULEURS, SAVEURS ET INGRÉDIENTS SAINS À L'HONNEUR DE VOS BUFFETS ESTIVAUX!

## Varions des classiques

Où le taboulé est délicieux, mais s'y cantonner c'est passer à côté d'autres céréales merveilleuses dont les saveurs égayent les papilles: quinoa au goût de noisette, millet à la saveur très douce, boulgour de blé, sarrasin, petit épeautre à la mâche plus ferme... L'apparence reste la même, les saveurs (d)étonnent!

Après le taboulé viennent les salades de pâtes et de riz. Pour varier, **jouez sur des formes originales de pâtes** (« langues d'oiseau » en forme de grains d'avoine, orechiette, petites étoiles habituellement destinées aux bouillons de poule...). Mélangez riz blanc avec rouge et noir, et aussi quinoa et sarrasin... Pensez tout simplement aux délicieuses salades de légumineuses: salade de pois chiches au chorizo et tomates cerises, salade de lentilles aux oignons nouveaux, rondelles de carottes, cranberries et persil, ou cette merveilleuse salade aux haricots blancs et noirs, façon panzanella avec ses tomates et petits croûtons, à laquelle je vous propose d'incorporer des fraises ou quartiers de pêches qui font merveille avec les herbes aromatiques dans les salades estivales! (la recette page 26).

Pour changer de la quiche lorraine, faites rôtir une poêlée de légumes d'été ou utilisez un reste de ratatouille pour garnir votre quiche, avec ou sans jardons! **Pensez également poisson** et incorporez miettes de thon, filets d'anchois ou de sardines pour des notes estivales...

**Cuisez vos cakes à la vapeur** (comme nos petits muffins au citron du PM37 printemps 2023): ils seront uniformément moelleux et la température de la maison ne sera pas déçuplée par le rayonnement du four!

## Végétalisons!

Pour des dips légers, pensez tout simplement **purées de légumes**: merveilleux caviar d'aubergine bien sûr, mais aussi de poivron rôti, ou encore crème de courgette ou de

carotte au lait de coco...

**Utilisez le yaourt** de soja (ou laitier) pour alléger les préparations protéinées: œufs mimosa avec mayonnaise coupée à 50% avec le yaourt, rillettes de thon, de volaille cuite ou de sardine mixée avec ail, yaourt et une foison d'herbes aromatiques... "Le yaourt peut être égoutté dans un linge posé sur une passoire pendant minimum ½ journée et prendre une texture très onctueuse (labneh maison!).

Les verrines se font **légères grâce à l'agar-agar** dont nous parlons dans le PM34 de l'été 2022. Une purée légère ou un jus de légumes se transforment en fines gelées aromatiques, à garnir de morceaux de légumes, fromage frais, dresser surmonté d'un crumble, comme notre verrine à la tomate et crumble au sésame, très inspirée du livre de Cléa *Agar-agar, le secret minceur des Japonaises* (éditions La Plage - notre recette p25)

Agar-agar qui végétalisera également les desserts, comme notre panna-coco légère aux myrtilles, où la saveur douce de la crème de coco permet d'alléger considérablement le sucre (notre recette p27). Pensez bien sûr aux excellents **aspics de fruits** comme l'aspic aux fraises et aux amandes de notre numéro de printemps (PM37), avec tous les fruits de saison. Avec les fruits de saison, très simple également: de **petites crèmes moussues fruitées** à réaliser en les mixant avec le tofu soyeux (exemple: 400 g de tofu soyeux + 500 g de fraises, pêches, fruits rouges...).

Bel été riche de saveurs!

ANNE CLAUDE  
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE  
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON  
ENFANT INTÉRIEUR. CONSULTATIONS  
à ANNECY ET TÉL@CONSULTATIONS  
ATELIERS DE CUISINE Saine & Gourmande  
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



© Anne Claude Les Mangeurs Libres - Anacardium - Anacardium



## VERRINES TOMATE CRUMBLE SÉSAME

POUR 6 VERRINES

Passata de tomate (coulis épais) 500 ml  
Céleri branche 1 morceau de 10 cm  
Ail 1 petite gousses  
Agar-agar 3 g  
Farine de riz (ou de blé) 100 g  
Levure maltée en paillettes 35 g  
Sésame blond 30 g  
Sésame noir 30 g  
Sel fin de Guérande 2 g (1/2 c. à café)  
Graines d'anis vert 2 g (1 c. à café)  
Graines d'aneth 2 g (1 c. à café)  
Huile d'olive douce 40 g

Je mixe la passata de tomate avec la petite gousses d'ail, le céleri branche taillé en morceaux et l'agar-agar. Je verse dans une casserole et porte à ébullition en fouettant. Aux premiers bouillons, je répartis dans 6 verrines. Je laisse revenir à température ambiante puis laisse figer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Je mélange tous les ingrédients du crumble: farine de riz, levure maltée, sésames noir et blond, sel de Guérande, graines d'anis et d'aneth fraîchement moulues, huile d'olive. Je sable pour obtenir une texture légèrement humide. Je répartis sur une plaque de four garnie de papier sulfurisé. Je place au four préchauffé à 160°C pour environ 10 minutes de cuisson. Je laisse revenir à température ambiante.

Au moment de servir, je répartis le crumble dans les verrines de tomate. Je décore avec quartiers de tomates cerises et copeaux de fromage frais. Meilleur si sorti du réfrigérateur 15 min avant dégustation!



# LES RECETTES d'Anne



## SALADE DE HARICOTS NOIRS ET BLANCS FAÇON PANZANELLA

POUR 4-6 PERSONNES

Haricots blancs secs 130 g  
Haricots noirs secs 120 g  
Tomates cerises 330 g  
Fraises 180 g  
Basilic 3 branches  
Pain (de mie) 2 grandes tranches  
Huile d'olive fruitée  
Huile de colza  
Vinaigre balsamique  
Sel de Guérande

La veille au soir, je mets à tremper séparément pour la nuit les haricots blancs et les haricots noirs dans deux grands saladiers d'eau. Le lendemain, je les rince et les égoutte, puis les fais cuire séparément dans 2,5 fois leur volume d'eau. Je les laisse revenir à température ambiante.

Je coupe les tomates cerises en 2, les fraises en 2 à 4 morceaux selon leur taille. Je cisèle finement le basilic. Je compose une vinaigrette avec 1/3 d'huile d'olive fruitée, 1/3 d'huile de colza, 1/3 de vinaigre balsamique et je sale.

Je coupe les tranches de pain en petits dés. Je les fais dorer à la poêle dans un fond d'huile d'olive ou les fais toaster au four (environ 10 min à 180°C).

Je mélange tous les ingrédients au dernier moment afin que les croûtons restent bien croustillants.

© Anne CLAUDE Les Marguerites Bleues - Aquitaine - Adobestock



# LES RECETTES d'Anne



## PANNA COCO-MYRTILLE

POUR 6 DESSERTS

Myrtilles 450 g  
Sucre blond 3 c. à soupe  
Crème de coco 400 g  
Boisson végétale au riz 330 g  
Agar-agar 3 g  
Arrow-root 1 grosse c. à soupe  
Sucre blond 2 c. à soupe  
Facultatif : hydrolat de géranium rosat ou eau de rose 2 c. à café

\*Le duo agar-agar + arrow-root peut-être remplacé par de la gélatine (poids proportionnel pour 730 ml de préparation selon les instructions du sachet)

Dans une petite casserole, je fais cuire à feu doux les myrtilles avec 3 cuillères à soupe de sucre. Je les égoutte et réserve le jus pour une autre recette (\*je peux le faire réduire à feu doux à la casserole pour former un coulis d'accompagnement).

Dans une casserole moyenne, je verse la crème de coco, la boisson végétale au riz, l'agar-agar, l'arrow-root et 2 cuillères à soupe de sucre blond.

Je porte à ébullition en fouettant régulièrement. Aux premiers bouillons, je coupe le feu, ajoute les myrtilles égouttées et l'hydrolat de géranium, et répartis dans 6 verrines. Je laisse revenir à température ambiante puis laisse figer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Je peux servir en verrine ou démoulé et présenté sur de petites assiettes (je m'aide de la lame d'un couteau fin passé le long du bord de la verrine pour créer un appel d'air et démouler la panna cotta). Je décore avec un coulis de myrtille ou autres baies, des fruits frais, des feuilles aromatiques (mélisse, menthe...).