

Apéros du monde

Annexe 6.1

Quelques recettes

Bon à savoir : les ingrédients sont prévus pour 4 adultes. Tes baladins mangeront sûrement beaucoup moins.

Vietnam : rouleaux de printemps

Ingrédients (4 personnes)

- 4 galettes de riz très fines
- 1 boîte de pousses de soja
- 3 carottes
- 1 concombre.
- Sauce aigre douce



Étape 1

Épluchez, râpez, puis taillez les carottes et le concombre en bâtonnets fins.
Égouttez les pousses de soja et mélangez les avec les crudités.

Étape 2

Faites ramollir chaque galette de riz dans un récipient d'eau froide.
Égouttez-la, puis posez-la sur une assiette.

Étape 3

Posez trois cuillères à soupe de crudités au milieu de la galette.
Rabattez-en les extrémités pour enfermer la garniture.
Roulez délicatement et servez aussitôt. Ajoute une sauce, aigre douce ou autre.

NB : tu peux changer les ingrédients à l'intérieur.

Mexique (1) : Chips tortilla avec Guacamole maison

Ingrédients (4 personnes)

- 2 avocats mûrs
- ½ citron vert
- 1 gousse d'ail (très petite)
- 1 tomate
- Sel

Étape 1

Coupez la tomate en petits dés.

Étape 2

Epluchez et hachez finement l'ail

Étape 3

Coupez les avocats en 2, dans le sens de la longueur, ôtez les noyaux, et épluchez-les. Puis, dans un saladier, écrasez la chair des avocats à la fourchette.

Étape 4

Incorporez ensuite le jus de citron, l'ail et la tomate. Salez.



Mexique (1) : Chips tortilla avec Guacamole maison

Ingrédients (4 personnes)

- 2 galettes de blé (tortilla)
- 2 tranches de jambon
- 25 g de Boursin (fromage fines herbes)
- 1 salade croquante

Étape 1

Sur chaque tortilla, étalez les tranches de jambon et badigeonnez de Boursin.

Étape 2

Déposez des feuilles de salade au milieu puis enrroulez le tout.

Étape 3

Coupez pour obtenir des petits rouleaux.



Italie (1) : Bruschetta pesto mozza tomate

Ingrédients (4 personnes)

- 160 gr de mozzarella
- 4 c. à soupe de pesto
- 4 tranches de pains de campagne
- 20 tomates cerises (ou 3 tomates)
- Sel et poivre, huile d'olive



Étape 1

Coupez les tomates en petits dés et la mozzarella en tranches.

Étape 2

Tartinez délicatement le pain avec le pesto, recouvrez-le avec des tranches de mozzarella et des dés de tomates.

Étape 3

Versez un filet d'huile d'olive, ajoutez une pincée de sel et une autre de poivre.

Étape 4 (facultatif)

Passez au grill quelques minutes jusqu'à ce que la mozzarella fonde.

Étape 5

Coupez en petits bouts.

Italie (2) : Mini pizzas (si vous possédez un four)

Ingrédients (27 enfants)

- 400 g de pâte à pizza
- 400 g de sauce tomate
- 9 tranches de jambon blanc
- 2 boules de mozzarella
- 10-12 olives
- quelques tomates cerises rouges ou jaunes
- huile d'olive
- sel, poivre



Étape 1

- Coupez la mozzarella en petits morceaux.
- Dénoyotez et coupez les olives en fines rondelles.
- Lavez et coupez les tomates cerises en deux.
- Taillez le jambon en fines lamelles.

Étape 2

Sur un plan de travail fariné, divisez la pâte à pizza en 27 boules de même grosseur.

Étape 3

Abaissez finement chaque boule avec un rouleau à pâtisserie et déposez-les sur une ou plusieurs plaques de four recouvertes de papier sulfurisé.

Étape 4

Répartissez sur le dessus la sauce tomate et deux-trois morceaux de mozzarella.

Étape 5

Déposez sur le dessus les lamelles de jambon, les morceaux de tomates cerises et les rondelles d'olive pour former les yeux, le nez, la bouche et les cheveux.

Étape 6

Versez un filet d'huile d'olive sur chaque mini pizza puis parsemez de sel et de poivre.

Étape 7

Enfournez pendant 13-14 minutes jusqu'à ce que le fromage gratine.

Étape 8

Dégustez tiède ou froid.

Grèce : Le tzatziki

Ingrédients (4 personnes)

- 2 yaourts naturels
- 2 concombres
- 1 c. à café d'aneth ciselé
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel, poivre.
- Des bâtonnets de carottes et des tomates cerise pour faire trempette OU mettre le tzatziki sur des toasts apéros



Étape 1

Lavez les concombres sous l'eau, râpez-les et gouttez-les soigneusement.

Étape 2

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients

Étape 3 (facultatif)

Mixez le tout 1 minute à peine.

Suède : mini sandwichs au pain suédois et au saumon

Ingrédients (4 personnes)

- 1 paquet de 6 tranches de pain suédois
- 200 gr de saumon fumé en tranches
- Deux pots de fromages à tartiner ail et fines herbes

Étape 1

Tartiner généreusement chaque tranche de pain sur une face avec le fromage.

Étape 2

Disposer le saumon sur le fromage, couper ce qui dépasse.

Étape 3

Coupez chaque sandwich en quatre puis chaque carré obtenu en deux pour obtenir 8 triangles.



Etats-Unis : Mini club sandwich

Ingrédients (soixantaine de mini bouchées)

- 12 tranches de pain de mie
- 4 tranches de jambon blanc
- 4 tranches de fromage en tranches
- Une salade (de type iceberg)
- Beurre
- Pic en bois (facultatif)

Étape 1

Tartinez une tranche de pain de mie avec le beurre.

Étape 2

Ajoutez le jambon, le fromage, la salade et refermez avec une deuxième tranche de pain de mie.

Étape 3

Coupez en mini bouchées et maintenez avec une pique en bois. Si vous n'avez pas de pic en bois, gardez des morceaux un peu plus grands.

