

## 4 recettes d'apéros qui en jettent

### 1. Cocktail à l'écorce d'ananas et brochettes exotiques



Dans cette recette, les feuilles de l'ananas servent à décorer les verres, les écorces que l'on laisse infuser avec de l'eau et du sucre servent à créer un sirop pour le cocktail à base de rhum et la chair de l'ananas pour faire des brochettes apéritives !

#### **Ingrédients**

- 1 ananas bio
- 40 cl d'eau
- 300 g de sucre de canne
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame noir
- 6 fines tranches de lard nature
- 12 billes de mozzarella
- 18 cl de rhum blanc
- 1 citron vert
- 1 petit bouquet de coriandre
- Glaçons

**Le sirop d'écorce** : pelez l'ananas à l'aide d'un couteau bien aiguisé, en suivant la forme du fruit. Gardez les feuilles pour décorer vos verres et mettez les écorces dans une casserole haute. Ajoutez l'eau et le sucre. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez infuser doucement. Après 20 à 30 min, arrêtez la cuisson et laissez refroidir.

**Les brochettes** : dans une poêle, versez les graines de sésame et torréfiez-les quelques minutes, en remuant souvent. Coupez la chair de l'ananas en 24 cubes de 2 cm. Piquez 12 cubes à l'extrémité des brochettes. Ajoutez une demi-tranche de lard pliée en accordéon puis un deuxième cube d'ananas.

Juste avant de servir votre apéritif, grillez les brochettes ; versez 1 cuil. à soupe de sucre dans une poêle puis ajoutez les brochettes. Caramélisez -les, à feu vif, 2 min de chaque côté puis

réservez-les sur une assiette. Piquez une petite de mozzarella à chaque extrémité et roulez-les dans les graines de sésame.

**Les cocktails :** versez dans chaque verre de style long drink : 4.5 cl de rhum, 4 cl de sirop d'écorces d'ananas, un peu de jus de citron vert et ajoutez quelques feuilles de coriandre. Mélangez en écrasant la coriandre avec une longue cuillère. Ajoutez quelques glaçons et complétez le verre avec de l'eau pétillante. Décorez de feuilles d'ananas.

## 2. Pesto aux fanes de radis



Dans cette recette prête en 10 minutes top chrono, on utilise les fanes de radis pour faire un pesto dans lequel on trempe évidemment ... les radis !

### Ingrédients

- 2 bottes de radis
- 12 cl d'huile d'olive
- 100 g de ricotta
- 80 g de pistaches
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'1/2 citron

Coupez les fanes des radis et lavez-les séparément.

Dans un blender, versez l'huile d'olive, ajoutez les fanes de radis, la ricotta, les pistaches, la gousse d'ail et le jus de citron. Mixez quelques secondes, pour que la préparation devienne homogène mais pas trop longtemps pour garder de la texture. Versez le pesto dans un bol.

Servez en apéritif accompagné des radis à tremper.

### 3. Blinis de fanes et tapenade de carotte, cajou et gingembre



Dans cette recette, les fanes de carottes servent à la réalisation des blinis et les carottes à la tapenade. Bon à savoir, la tapenade se conserve au moins une semaine au frigo.

#### Ingrédients

- 70 g de noix de cajou
- 1 botte de carottes avec les fanes
- 2 cuil. à café de gingembre en poudre
- 5 cl d'eau
- 1 citron vert
- 4 cuil. à soupes d'huile d'olive
- 100 g de farine
- ½ cuil. à café de levure chimique
- 1 œuf
- 150 g de yaourt
- 5 cl de lait
- Beurre
- 1 pincée de piment en poudre
- Sel

Dans un large bol, faites tremper les noix de cajou dans l'eau.

Séparez les carottes des fanes et lavez les deux parties. Coupez les carottes en rondelles et versez-les dans une casserole. Ajoutez le gingembre en poudre, l'eau, 2 pincées de sel, les zestes et le jus de citron. Couvrez et laissez cuire à feu moyen.

Pendant ce temps, hachez les fanes de carottes, mettez-les dans une poêle ou une casserole à fond large avec un filet d'huile d'olive. Couvrez et laissez cuire, 10 min, en remuant de temps en temps.

Les blinis : dans un bol, fouettez la farine, la levure, 2 pincées de sel et l'œuf. Ajoutez le

yaourt, le lait et fouettez pour obtenir une pâte lisse. Ajoutez les fanes de carottes cuites et laissez reposer ce mélange sous un linge propre.

La tapenade : une fois les carottes au gingembre cuites, mixez-les avec les noix de cajou égouttées, l'huile d'olive, le piment et 2 pincées de sel.

Juste avant de servir, faites cuire les blinis. Dans une poêle, faites chauffer une noix de beurre. Versez plusieurs cuillères à soupe de pâte pour former des petits cercles, sans qu'ils se touchent et laissez cuire, 1 min. Retournez les blinis avec une spatule et faites-les cuire sur l'autre face.

Dressez la tapenade sur les blinis, décorez de noix de cajou concassées.

## 4. Brocolis snackés, menthe et sésame



### Ingrédients

- 2 brocolis
- 5 tiges de menthe
- 1 citron bio
- 12 cl yaourt entier
- 20 cl d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame
- Sel
- Poivre

**Les brocolis** : faites bouillir une casserole d'eau. Préparez un saladier d'eau froide. Coupez les troncs des brocolis et réservez-les. Coupez les têtes des brocolis en deux. Plongez-les dans l'eau bouillantes pendant 4 min. Mettez-les ensuite dans l'eau froide pour stopper la cuisson et conserver leur belle couleur. Faites de même avec les troncs, en les cuisant 6 min.

**La sauce** : lavez les tiges de menthe. Effeuillez les plus belles et mettez-les de côté pour décorer le plat. Zestez et pressez le citron. Réservez les zestes pour le dressage. Dans un blender, mixer les troncs, le yaourt, les tiges de menthe, le jus de citron et un filet d'huile d'olive, en une sauce bien lisse. Salez, poivrez puis réservez.

Dans une poêle, versez les graines de sésame et colorez-les à feu vif.

Epongez les têtes des brocolis avec un essuie de cuisine. Dans une poêle, faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, à feu vif, puis faites dorer les légumes de chaque côté.

Dans une assiette, disposez la sauce, les brocolis, saupoudrez de sésame grillé, de zestes de citron et décorez de feuilles de menthe.