

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



INFOS DU MOIS DE MAI

Les beaux jours arrivent, les occasions de prendre l'apéritif se multiplient.

Pour se faire plaisir sans ruiner sa ligne, je vous donne quelques idées d'apéro léger.

Les produits salés de type «apéritif» sont très riches en graisses et en sel et ne doivent pas, sur le plan nutritionnel, être consommés régulièrement.

Pensez à les remplacer par des aliments moins caloriques.

Les légumes : des radis, cornichons ou autres légumes au vinaigre, par des tomates cerise, fleurettes de chou-fleur, cubes de melon, de pastèque ou de concombre, champignons de Paris crus ou à la grecque ou encore des olives vertes.

Les aliments protéinés : du surimi, crevettes grises, moules, œufs de caille, des de jambon, saumon fumé ou truite fumé

Faites des brochettes en alternant différents aliments cités au dessus.

Des canapés rapides et faciles confectionnés avec des pains : pain spéciaux (complet, au sésame, aux céréales) avec par exemple du fromage blanc assaisonné de ciboulette et asperge ou autre rondelle de légume, des rondelles de pain avec tout simplement un peu d'œuf de lump ou de caviar d'aubergine.

Exemple de recettes rapides et facile pour vos canapés :

Prenez au choix du thon, des sardines ou des œufs durs. Ajoutez des tomates pelées, des cœurs d'artichauts, de l'oignon, de l'ail, des olives dénoyautées. Mixez le tout jusqu'à ce que la préparation aie l'aspect d'une pâte. Ajoutez un filet de jus de citron, sel, poivre, persil, ciboulette ou coriandre fraîche. Etalez cette préparation sur des tartines de pain complet.

Caviar d'aubergine : faites cuire 3 à 4 aubergines entières pendant 15 à 20 minutes dans un le four chaud (200°). Retirez la pulpe avec une cuillère et la hacher. Epluchez, épépinez 2 ou 3 tomates, épluchez et ciselez 1 oignon. Mixez ensemble la pulpe d'aubergine, les tomates, l'oignon, 1 gousse d'ail, salez et poivrez. Présentez sur des tranches de pain de campagne.

Vous pouvez retrouver certaines de ces recettes sur mon livret recette (une centaine d'idées recettes) vendu 40 € livré chez vous après avoir reçu votre règlement.