

## Idées de sauces, de vinaigrettes et de bouchées apéritives

- Vinaigrette asiatique :

Pour 4 personnes

8 à 10 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 à 2 gousses d'ail hachée, 1 jus de citron, coriandre fraîche hachée ou ciselée et gingembre frais haché

Mélanger le tout et assaisonner des légumes crus.

- Vinaigrette marocaine :

Pour 4 personnes.

8 à 10 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 échalote hachée, vinaigre de Xérès et Cumin

Mélanger le tout et assaisonner des légumes crus, salade verte ou pois chiche.

- Sauce Pistou :

Pour 4 personnes.

Huile d'olive, 4 gousses d'ail et 10 branches de basilic haché.

Mélanger le tout et assaisonner des tomates ou des pâtes

- Sauces Raita :

Pour 4 personnes.

Yaourt nature, 1 échalote finement coupée, dès de 2 tomates (ou courgettes râpées) et curry

Mélanger le tout et servir avec du riz, des pommes de terre vapeur ou des légumes crus.

- Sauce Tzatziki :

Pour 4 personnes.

Fromage blanc (100 g), 1 concombre et 1 oignon doux finement coupé, 3 gousses d'ail, 20 feuilles de menthe hachée.

Mélanger le tout et servir sur des toasts.

- Sauce pour crudités :

Pour 4 personnes.

Fromage blanc, 5 100 g jus de 1 citron, poivre, 10 branches de ciboulette ciselée et paprika

Mélanger le tout et servir avec des bâtonnets de légume crus (carottes, chou, céleri, poireau, carotte, radis noir, endives, radis.

- Cervelle de canut « allégée » :

Pour 4 personnes.

Fromage blanc ou faisselle « nature » (100 g), vinaigre balsamique, 1 échalote, 5 branches de persil haché, 10 branches de ciboulette ciselée, poivre.

Mélanger le tout et servir sur du pain grillé ou en accompagnement de pommes de terre vapeur ou bien de viande.

- Sauce blanche :

Pour 4 personnes.

Yaourt (velouté de préférence), menthe hachée (6feuilles), jus de 1 citron et 3 gouttes de Tabasco.

Mélanger le tout et servir avec une viande grillée ou un poisson vapeur.

- Houmous :

Pour 4 personnes

Pois chiche, 1 citron, piment, ail huile d'olive et pâte de sésame (une petite cuillère)

Mixer les pois chiche (une boîte en verre) avec l'ail (3 gousses), ajouter le piment, le jus de citron, le sésame, avec un filet d'huile d'olive au moment de servir.

- Guacamole :

Pour 4 personnes.

2 avocats, 1 jus de citron, 1 tomate en dès, ail, piment et ½ oignon haché

Mixer l'avocat, l'ail et l'oignon, ajouter le citron, le piment et les dès de tomates. Le servir sur des toasts.

- Mousse de sardine :

Pour 4 personnes.

1 boîte de sardine à l'huile égouttée et rincer pour enlever le maximum de sel, 2 petit suisse, ½ échalote, persil, Tabasco.

Mixer le tout et servir sur des toasts

- Salade de Fenouil :

Pour 4 personnes.

Fenouil cru, raisins secs, noisettes, vinaigre balsamique, et huile de noix.

Emincer finement le fenouil (compter 1 par personne), concasser les noisettes (50g) ajouter les raisins secs que vous aurez fait gonfler avec de l'eau chaude puis égouttés (70 g) assaisonnés avec le vinaigre balsamique et l'huile de noix.

- Endives farcies au bleu :

Pour 4 personnes.

6 endives, fromage blancs « nature » fromage type bleu d'auvergne (attention prendre le moins salé, le préféré au roquefort), noix.

Effeuille les endives, Mélanger le fromage blanc (100 g) avec le bleu (100 g), hacher les noix (70 g).

Remplissez les feuilles d'endives de la crème obtenue, et parsemées les de noix.

- Verrines betteraves et guacamole :

Pour 4 personnes.

3 betteraves rouge cuites, ail, 2 avocats, vinaigre de Xeres, Tabasco.

Mixer les betteraves et l'ail assaisonnez avec du vinaigre. Mixer les chairs des avocats, assaisonner de Tabasco. Déposez dans les verrines en alternant les couches.