



Ma Recette SANTÉ

Idées pour les fêtes

Idées pour les fêtes

La fin d'année approche à grand pas et la question qui va commencer à se poser c'est de quoi sera composé mon menu pour les fêtes?

Les fêtes c'est l'occasion de se faire plaisir au niveau alimentaire mais il est possible de se faire plaisir sainement et ça c'est plutôt une bonne nouvelle.

Nous allons commencer cette série de recette pour les fêtes par 3 idées pour l'apéritif qui en plus d'être savoureuses sont rapide à réaliser. Nous allons ainsi vous proposer une recette de verrine kiwi crevettes, des blinis de sarrasin au saumon et des sablés au fromage de chèvre.



Quels sont les avantages de la farine de sarrasin ?

C'EST SIMPLE

La **farine de sarrasin** à un indice glycémique bas entre 30 et 35. Cette farine est donc un allié pour les personnes atteintes de diabète.

Le sarrasin est riche en protéines végétales et contient de nombreux acides aminés essentiels. Les acides aminés constituant les protéines permettent à l'organisme d'assimiler tous les nutriments.

Le sarrasin est trois fois plus riche en magnésium que la farine de blé complète. Elle concentre également du cuivre, du phosphore, du zinc, du calcium mais aussi des vitamines du groupe B.

La farine de blé noir est également riche en rutine, un antioxydant qui a pour propriété de protéger les vaisseaux sanguins. Elle contient des acides phénoliques et des flavonoïdes aux effets anti-inflammatoires. Elle a aussi une action prébiotique qui favorise la digestion.

La graine de sarrasin est naturellement sans gluten. Elle est donc consommable sans risque par les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou qui le digèrent mal.



Verrines de Noël au kiwi et à la crevette

INGRÉDIENTS

- 2 kiwis
- 150g de crevettes cuites
- 1 avocat
- 1 branche de persil
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Poivre

PRÉPARATION

- Épluchez les kiwis et coupez les en petits cubes. Faites de même avec l'avocat. Arrosez les cubes d'avocat avec le jus de citron afin d'éviter qu'il s'oxyde.
- Décortiquez les crevettes et coupez les en petits morceaux.
- Dans un saladier, assemblez les cubes de kiwi, d'avocat et de crevettes.
- Émincez finement le persil et ajoutez le à la préparation avec quelques tours de poivre du moulin. Mélangez.
- Répartissez dans des petites verrines et réservez au réfrigérateur pendant 2h minimum.



Sablés au fromage de chèvre

INGRÉDIENTS

- 100g de fromage de chèvre demi- sec
- 100g de farine T80
- 40g d'huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe d'herbe de Provence
- Sel
- 1 œuf et des graines de pavot (pour la dorure)

PRÉPARATION

- Dans un saladier, écrasez le fromage de chèvre à la fourchette et mélangez le avec l'huile d'olive, le jaune d'œuf, les herbes de Provence et salez selon vos goûts.
- Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à l'obtention d'une boule.
- Formez un boudin de 25 cm environ. Filmez et réservez au réfrigérateur durant 1h minimum.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Sortez le boudin et découpez le en rondelles de 1.5cm d'épaisseur environ.
- Déposez les rondelles obtenues sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- Dorez les à l'aide d'un pinceau avec un œuf préalablement battu et saupoudrez de graines de pavot.
- Enfournes pour 12 minutes.



Blinis de sarrasin au saumon

INGRÉDIENTS

- 50g de farine de blé noir
- 1.5 cuillère à café de levure chimique
- 1 œuf
- 125 mL de lait d'amande sans sucre ajouté
- 1 cuillère à café de vinaigre blanc
- 30g de margarine
- Sel
- 2 tranches de saumon fumé

PRÉPARATION

- Faites fondre la margarine et réservez la.
- Dans un saladier, mélangez à l'aide d'une cuillère magique la farine de blé noir et la levure. Ajoutez l'œuf et mélangez.
- Ajoutez progressivement le lait d'amande et mélangez au fouet ou à la cuillère magique. Enfin, ajoutez la margarine et mélangez de nouveau.
- Dans une poêle légèrement huilée, déposez une petite quantité de pâte
- Retournez le blinis à mi cuisson, lorsque des bulles vont venir se former à la surface et que le blinis se détache facilement de la poêle.
- Ajoutez un morceau de saumon fumé sur les blinis avant de servir.
- Pour la présentation, vous pouvez rajouter quelques zeste de citron sur le saumon

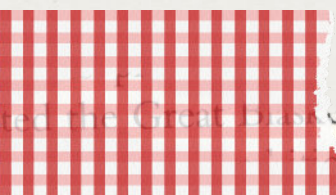


Le conseil de Laurianne:

Dans les verrines, vous pouvez remplacer les crevettes par du crabe émietté.

Vous pouvez préparer les blinis à l'avance et les réchauffer au four.

Les blinis peuvent également servir de base pour toute sorte de tartinade (rillettes de poisson, caviar d'aubergine par exemple...)



...and fell in love with it.
...to rebuild the village as a holiday

BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!