

BISCUITS APERO AUX FLOCONS D'AVOINE



Pour : 4 à 6 personnes / Préparation : 15 minutes / Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 175 g de flocon d'avoine
- 10 cl d'eau
- 25 g d'huile d'olive
- 1 càc de fleur de sel (ou sel)
- 1/2 càs de sucre
- 1 càs de coriandre en poudre
- 1 càs de cumin en poudre (vous pouvez mettre les épices de votre choix!)

Étapes :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient, la texture doit avoir l'apparence d'une pâte consistante.
2. Étaler le tout sur une plaque de cuisson, épaisseur 1 à 2 mm. Couper des petits carrés sans les défaire.
3. Saupoudrer de fleur de sel sur le dessus, enfourner à 180°C pendant 20 minutes.
4. Laisser les biscuits refroidir et détacher les petits carrés entre eux.



TARTELETTES PROVENÇALES



Pour : 4 personnes / Préparation : 15 minutes / Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 4 grosses tomates
- 1/2 aubergine (facultative)
- 8 tomates cerise
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de basilic frais
- 1 paquet de mozzarella di buffala
- des olives noires
- Sel & Poivre
- 1 jaune d'œuf (facultatif)

Étapes :

1. Laver et couper les tomates et l'aubergine en petits morceaux. Laver et hacher l'ail et le basilic (garder des feuilles pour la décoration). Mettre le tout dans un récipient et mélanger, saler si besoin.
2. Étaler la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson et la couper en quatre quartiers.
3. Déposer sur chaque quart un peu du mélange tomates/aubergine/ail/basilic. Créer des "trottoirs" en retournant les bords de la pâte et les badigeonner de jaune d'œuf pour les faire dorer. Enfourner 15 minutes à 180°C.
4. Sur chaque tartellette sorties du four, déposer trois tranches de mozzarella, des quarts de tomates cerise, puis poivrer.
5. Ajouter ensuite des olives et quelques feuilles de basilic pour décorer !

BOULETTES D'AUBERGINES



Pour : 4 personnes / Préparation : 20 minutes / Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 2 aubergines de taille moyenne
- 1 œuf
- 60g de chapelure
- 2 càs de pignons de pin
- 30g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- sel&poivre
- thym, laurier, sarriette...

Étapes :

1. Couper l'aubergine en cubes et la faire cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive, les herbes et l'ail. Quand l'aubergine est cuite, retirer le jus qui en ai sorti et l'écraser en purée (retirer les branches de thym entières et les feuilles de laurier).
2. Ajouter ensuite le parmesan, l'œuf et les pignons de pin. Assaisonner avec le sel&poivre.
3. Former des boulettes à la main, les rouler dans la chapelure et les poser sur une plaque de cuisson.
4. Les faire cuire 20 minutes environ à 180°C, les retourner au bout de 10 minutes de cuisson pour une dorure uniforme.
5. Servir avec les tartelettes ou une salade verte !

EAU DETOX DELICIEUSE

Pour : 2 litres / Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 1/2 mangue
- 1/4 melon

BROCHETTES DE FRUITS



Pour : 4 personnes / Préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 1 mangue et demie
- 3/4d'un melon
- 12 fraises
- des piques en bois

Étapes :

1. Éplucher la mangue et en découper des petits cubes.
2. Laver et scinder les fraises en deux.
3. Couper le melon en deux et le vider. Avec une cuillère à billes, creuser des billes de melon.
4. Prendre un pique et alterner les morceaux de fruits.

- 5 fraises
- 1 pamplemousse
- Menthe ou gingembre (facultatif)

Dans une jarre mettre les fruits en petits morceaux: jus et morceaux de pamplemousse, les fraises et les restes de melon et de mangue qui vous ont servi à faire les brochettes de fruits. Rajouter l'eau, les glaçons puis placer la jarre au frigo !

