



DES NOIX DE CAJOU POUR L'APÉRO

C'est presque le week-end, le moment où l'on a un peu plus de temps pour préparer des petites choses à grignoter qui sortent de l'ordinaire. Si tu ne fais pas attention, tu tombes vite dans les traditionnels chips et autres grignotages peu recommandables ! Pour cette recette de noix de cajou, tu as deux versions : la version longue et la courte, en fonction de ton équipement. Mais dans les deux cas, on se régale !

Les ingrédients :

250 gr de noix de cajou

4 c à s de graines de sésame

La sauce au sésame :

2 c à s de tahin (la purée de sésame)

1/2 c à c de cumin

1/2 c à c de poudre de cardamome (ou 3 gousses de cardamome que tu mixes)

1/2 c à c de paprika

une pincée de fleur de sel

le jus d'1/2 citron

1 c à s de sirop d'érable

Tu mixes ensemble les ingrédients de la sauce au sésame. Si le blender patauge, ajoute de l'eau (j'ai utilisé 1/2 verre d'eau, mais ça dépend des ingrédients). Tu mélanges ensuite la sauce obtenue avec les graines de sésame. Tu places les noix de cajou sur une plaque du four ou du déshydrateur et tu étales la sauce en mélangeant bien pour qu'elle soit répartie de manière homogène. Tu fais cuire 2 heures au four à 95° ou 12 heures au déshydrateur.

Parfait pour un apéro qui change.



DIPS D'APÉRO : LE HOUMOUS DE POIS CHICHES

Dans la série des petits délices à servir à l'apéro, le houmous de pois chiches occupe une place de choix dans mon coeur et dans mon frigo. Je ne suis jamais à court et j'en mange pratiquement tous les jours.

Le plus difficile, c'est d'obtenir la texture parfaite. Une des astuces est bien sûr d'ajouter de l'eau et de l'huile d'olive, mais la quantité varie d'une fois à l'autre, en fonction des pois chiches utilisés, du temps de cuisson, de la germination de ceux-ci. Oui je fais germer les pois chiches, parce que, quitte à te faire plaisir, autant que ton corps puisse en profiter.

Je fais germer les pois chiches pendant 36 heures avant de réaliser cet houmous selon la technique dont je t'ai déjà parlé [ici](#) ou [ici](#) et que, je suis sûre, tu maîtrises à la perfection.



Les ingrédients :

1/2 tasse de pois chiches germés

Le jus d'un demi citron

Une bonne pincée de cumin

2 c à s de tahin

7 c à s d'huile d'olive (selon la consistance, commence par 4 et ajoutes-en au fur et à mesure)

1 ou 2 gousses d'ail (en fonction de ton goût)

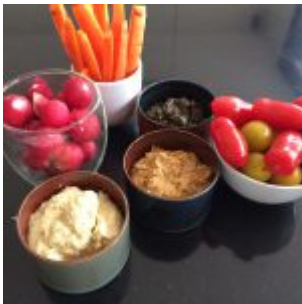
Pour saler : fleur de sel (1 pincée) ou du tamari (1 c à s)

De l'eau selon la consistance

Tu cuis les pois chiches à la vapeur pendant une bonne dizaine de minutes.

Tu les places, avec les autres ingrédients, dans le blender. Tu mixes jusqu'à obtenir la consistance désirée, et tu la rectifies avec de l'eau et/ou de l'huile.

A déguster avec du pain des fleurs, ou des légumes crus.



DIPS D'APÉRO : LE HOUMOUS DE LENTILLES GERMÉES

Quand tu décides de reprendre très sérieusement ton alimentation en main, souvent, tu te dis que tu ne pourras plus inviter tes amis à manger chez toi, parce que tu les imagines mal manger deux radis... Image fausse et affreusement désespérante ! Maintenant que tu as de délicieuses recettes qui provoquent l'unanimité, cet exercice s'avère de plus en plus facile pour toi, n'est-ce pas ? Une fois que tu as trouvé le menu qui conviendra à tous les goûts vient le casse-tête de l'apéro. Et souvent, bien malgré toi, tu ouvres un paquet d'innommables... tranches de pomme de terre. Oups !

Alors que des solutions saines et délicieuses existent ! La première, tu la connais, il s'agit de l'irrésistible [tartare d'algues dont je te parlais ici](#). Quand les gens le goûtent pour la première fois, le scepticisme se lit sur les visages. Le complément alimentaire n'est toujours pas prêt à passer le pas, mais les autres goûtent plus ou moins joyeusement, ce qui est une bonne nouvelle ! Quant à toi, j'en suis sûre : le tester, c'est l'adopter.

La seconde petite merveille apéritive, c'est le houmous de lentilles aux tomates séchées. Je l'ai déjà préparé avec trois sortes de lentilles différentes, et c'est chaque fois un succès. Et dans le troisième pot que tu vois sur la photo se trouve un grand classique : le houmous de pois chiches, mais tu me

connais, je ne me suis pas contentée de la version simple, je fais germer mes pois chiches (et hop, en plus, c'est bourré de bonnes choses). Je t'en parlerai dans un prochain billet.

Pour ce houmous de lentilles, tu as besoin :



1/2 tasse de lentilles germées (je te rappelle la technique ci-dessous)

7 demi tomates séchées réhydratées au moins 4 heures dans de l'eau

1 ou 2 jeunes oignons

5 c à s d'huile d'olive (ou plus, selon la consistance)

Une pincée de sel (fleur de sel ou sel de l'Himalaya) ou un autre salant de ton choix

Un peu d'eau



Tu fais germer tes lentilles pendant 36 heures : d'abord, tu les trempe pendant 12 heures dans de l'eau à l'abri de la lumière (la nuit, c'est idéal).

Ensuite, après ces 12 heures, tu les rinces et tu les mets dans un germoir et tu les rinces toutes les 12 heures jusqu'à ce qu'un petit germe apparaisse.

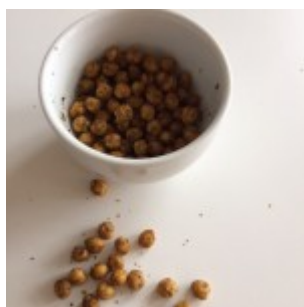
Tu les cuis ensuite quelques minutes à la vapeur (5 minutes suffisent souvent, en fonction des variétés de lentilles). Comme ça, ça peut paraître un peu fastidieux, mais crois-moi, c'est vraiment

une question d'habitude.

C'est exactement le même principe que pour le sarrasin dont je te parlais longuement [ici](#).

Une fois que tes lentilles sont cuites, tu les mets dans le bol du blender avec les autres ingrédients et tu mixes. Rectifie la consistance selon ton goût, tu peux ajouter de l'eau et/ou de l'huile d'olive.

Il n'y a plus qu'à appeler les copains !



DES POIS CHICHES COMME DES CACAHUÈTES À L'APÉRO

Quand tu décides de reconsidérer ton alimentation, tu te rends rapidement compte que les snacks du style cacahuètes et chips ne font pas forcément partie des éléments indispensables à une bonne santé... mentale, je ne dis pas... Et le problème se situe bien là. Pour se détendre, pour accueillir des copains, il est ancré que l'on serve des petites choses « illicites » à grignoter. Conservons donc ces habitudes, changeons juste ce qu'on sert à nos convives. Le complément alimentaire est complètement accro aux cracanuts, tu vois ces espèces de vilaines choses oranges qui craquent sous la dent et font apparaître une cacahuète (double crime !) ? Il pourrait en manger au petit-déjeuner à la place de son granola s'il ne savait pas que c'est péché !! Mais heureusement pour lui, il le sait. Alors, j'ai réfléchi à ce qui pourrait éventuellement un tout petit peu l'éloigner de la chose pernicieuse et je l'ai substituée en pois chiches. Tu imagines d'ici la tête du dépendant qu'on essaye de tromper... Mais il faut bien avouer que le résultat est à la hauteur de mes espérances. Attention, c'est aussi addictif que les cousins « crasseux », je te conseille donc d'en faire une bonne quantité, surtout que ça conserve assez longtemps.

Alors, c'est ton tour maintenant de faire rimer apéro avec « alimentation saine » !!

Il te faut :

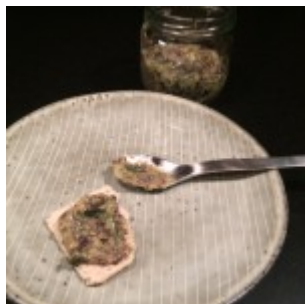
200 g de pois chiches (la première fois, j'avais utilisé des petits pois chiches, mais je trouve que c'est bien meilleur avec des plus gros)

les épices de ton choix

2 c à s d'huile d'olive

Fais tremper les pois chiches pendant 24h et rince-les toutes les 12h. Fais-les cuire à l'eau bouillante. S'ils ont bien trempé, cette opération ne nécessitera pas plus de 15 minutes. Le trempage possède un double avantage : d'une part il décuple les nutriments enfermés dans le pois chiche, d'autre part, l'opération permet de réduire considérablement le temps de cuisson. Égoutte-les et essuie-les avec du papier absorbant ou laisse-les sécher à l'air libre. Dans un saladier, mélange deux cuillères à soupe d'huile d'olive avec les épices de ton choix. Je te recommande d'opter pour des saveurs un peu fortes en goût, voire un peu piquantes, sinon, le résultat est assez fade. A titre d'exemple, j'ai utilisé du sel (je pense que c'est probablement l'élément indispensable), du curry mango (un peu relevé), un peu de piment de Cayenne, mon mélange d'épices, j'ai même osé le mélange d'épices pour poulet. Ensuite, étale les pois chiches sur une plaque allant au four et enfourne à 190° (j'ai mis sur grill) pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Et voilà, bon apéro !



LE TARTARE D'ALGUES

Ouh, je décèle des petites mines sceptiques dans l'assemblée : ne t'enfuis pas, tu vas découvrir un délice de la mer dont tu ne pourras probablement plus te passer et d'une simplicité déconcertante à réaliser en plus. Je suis prête à parier que tu le mettras au menu zakouskis des prochaines fêtes de fin d'année et que même peut-être tu bouderas ton traditionnel foie gras pour ce miracle marin ! Les apéros santé au sens premier ont de beaux jours devant eux !

Les algues referment d'excellents nutriments : elles sont riches en protéines, en vitamine B et en

minéraux et contiennent de l'iode. Choisis-les bio de préférence.

Les ingrédients pour un (trop) petit pot :

10 g de dulse sèche

8 g de wakame sèche

25 gros câpres

6 c à s d'huile d'olive

1 oignon jeune

1 gousse d'ail

1/2 citron

1/2 c à s de vinaigre de riz

sel

Tu réhydrates les algues pendant 5 minutes dans de l'eau.

Pendant ce temps, tu places tous les ingrédients dans le robot ou dans un blender et tu les mixes.

Pas trop pour qu'il reste quelques morceaux. Ensuite, tu ajoutes les algues et tu remixes par petits coups pour garder des morceaux d'algues. A déguster sur du pain des fleurs ou sur tout autre support ou carrément à la cuillère. Si tu ne te rues pas sur le pot, tu peux conserver le tartare 4 jours au frigo dans un bocal en verre fermé hermétiquement.

Alors, on apérotise santé ?