

Ma goutte d'eau dans l'océan

Les gestes d'aujourd'hui
tissent la Vie de demain



Apéritifs zéro déchet (hiver)

Vivez la convivialité autour d'une nourriture locale, de saison, si possible bio en cohérence avec une empreinte écologique légère.

Un apéritif cuisiné par vos soins, facile et succulent, fera toujours plus plaisir que du tout prêt emballé. Meilleur pour le goût, la santé et la planète! Choisissez des recettes que vous aimez selon la saison, des tours de main faciles et qui vous sont familiers. Ce fascicule vous en propose pour l'hiver.

Le choix des produits

Les produits frais du marché ont un vrai goût. Autant que possible, achetez directement aux producteurs locaux (marchés, ventes à la ferme, magasins vendant en vrac, petits producteurs de proximité, réseaux alternatifs) ou dans le commerce équitable (Magasins du Monde). Pensez à demander d'où viennent les produits!

Si vous ne pouvez contourner la grande distribution, optez pour le bio et les labels Max Havelaar, TerraSuisse, Naturaplan... (le coût des recettes de ce fascicule est estimé avec les produits Naturaplan).

Le choix de la présentation

Pour un apéritif, quelques mets de qualité présentés sur un plateau en bois ou dans une corbeille, à piquer du bout des doigts sans rien salir, ni utiliser du jetable, sera apprécié par les yeux, le palais et le cœur.

Employez de la « vraie » vaisselle et une nappe en tissus. Prenez des serviettes petites et fines en papier recyclé.

Nous vous souhaitons de beaux apéritifs!

Le Royaume des Cieux ressemble à ceci : une femme prend de la levure et la mélange à trois mesures de farine, et toute la pâte lève! Matthieu 13,33



1. Cake salé (peut être fait la veille)

200 gr de farine + un sachet de poudre à lever

3 œufs / ½ dl lait / ½ dl d'huile / ½ dl de vin blanc

200 gr d'olives vertes ou noires dénoyautées et coupées

200 gr de fromage râpé

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la farine et la levure, ajouter les ingrédients liquides : lait, huile, vin, œufs en remuant au fouet.
2. Puis le fromage râpé, les olives dénoyautées et coupées, sel, poivre (attention si les ingrédients – olive, fromage – sont déjà salés).
3. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
4. Verser la préparation dans un moule à cake de 22 cm de long environ muni d'un papier à pâtisserie.
5. Enfourner 40 min. à 200° C.
6. Laisser tiédir avant de démouler.
7. Couper des tranches de 2 cm d'épaisseur, puis chaque tranche en plus petits carrés. Ceci donne des petits cubes faciles à manger sans faire de miettes.

Variantes

! *Olives vertes et fromage de chèvre / olives noires et feta / olives vertes et jambon en dés / olives noires et tomates séchées.*

! *Une pointe de harrissa ou de curcuma, du parmesan, des herbes, des noisettes, des graines de tournesol, etc.*

! *Ajoutez ce que vous voulez à la recette de base, c'est pratique et vous ne serez jamais à court!*



2. Sablés au parmesan (peuvent être faits la veille)

Pour 100 à 150 sablés

300 gr de farine mi-blanche (CHF 2.95 le kg)

250 gr de parmesan (CHF 4.45)

250 gr de beurre de cuisine bio (CHF 3.70)

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le parmesan, les flocons de beurre, puis malaxer. Ou passer le tout au mixer pour obtenir une pâte homogène.
2. Dans les mains, presser la pâte et former des petits rouleaux de 3 cm de diamètre environ. Les rouler sur du papier beurré comme plan de travail.
3. Si les rouleaux ne se laissent pas couper, les laisser refroidir au frigo quelques heures ou la nuit.
4. Couper en tranches d'un petit cm d'épaisseur et les aligner sur un papier à pâtisserie.
5. Enfourner à 180° C pendant 10 min. jusqu'à ce qu'ils soient juste dorés.

Variantes

! *Ajouter du romarin coupé fin, des herbes, une larme de harissa, une pointe de couteau de curcuma, etc.*

3. Pop-corn

2 c. à s. de maïs à pop-corn

2 c. à c. d'huile supportant la chaleur

Préparation

1. Dans une poêle avec couvercle, laisser sauter les grains.
2. Surveiller la cuisson pour ne pas les brûler.
3. Saler légèrement et servir dans une corbeille.

4. À tartiner

C'est la manière la plus simple de préparer un apéritif plaisant. Le plus facile est de préparer la veille une ou deux tartinades (voir recettes ci-dessous) dans un bocal + une boîte de sérac ou ricotta, fromage frais, séré demi-gras. Faire simple! de 2 à 3 ingrédients, pas plus. Calculer au plus juste, quand il n'y en a plus, c'est fini.

Acheter un pain frais le matin même, et procéder comme suit :

1. Couper le pain en tranches d'un bon cm d'épaisseur. Puis découper ces tranches en 4, 6 ou 8 selon la grosseur du pain pour faire comme des petits canapés (carrés de 3-4 cm de côté environ).
2. Disposer les bouts de pain sur un plateau.
3. Mettre rapidement une bonne pointe de couteau de fromage blanc sur tous les pains, puis faire pareil avec la tartinade sans même l'étaler (ça va très vite). Si on a deux tartinades de couleurs différentes, c'est plus joli.

Tartinades

! *Un filet de truite ou féra fumé + 3 c. à s. de fromage frais malaxé avec une fourchette.*

! *Fromages au choix, ricotta, séré, fromage frais + un filet d'huile d'olive, sel et poivre. Ajouter (toujours au choix), ciboulette ou autres fines herbes ou tomates séchées ciselées ou cornichons, ou tout ce qui se marie avec ledit fromage.*

! *Pesto à faire soi-même*

→ *ou «Pesto verde bio» / «Pesto rosso bio» bocal de 130 gr (CHF 4.95)*

! *Beurre aux herbes (mélanger du beurre à température ambiante avec des herbes ciselées, une pointe de sel, une goutte de citron) 250 gr de beurre de cuisine bio / Beurre au Cenovis (ajouter une petite quantité de Cenovis pour donner bon goût au beurre).*

! *Houmous traditionnel, ou de couleurs à faire soi-même :*

→ *rose: une boîte de pois chiches, 1 carotte rouge cuite, quelques gouttes de citron, ail au choix, sel, poivre. Mixer les pois égouttés et tous les ingrédients. Goûter pour rectifier l'assaisonnement.*

→ *orange: cuire 2 grosses carottes dans de l'eau salée, les égoutter, ajouter 3 c. à s. de fromage frais, ricotta, séré ou autre, sel, poivre, quelques gouttes de citron et mixer le tout.*

→ *vert: cuire des petits pois dans de l'eau salée, les égoutter, ajouter 3 c. à s. de fromage frais, idem que pour les carottes. Goûter pour rectifier l'assaisonnement.*

! *Tapenade / Chestnut*

5. Mini-pizzas

Pâte feuilletée abaissée (CHF 2.15)

ou pâte à pizza rectangulaire (CHF 4.20)

Sauce tomate 1 bocal 220 gr « Salza alla pizzaiola » (CHF 2.35)

Fromage râpé 1 sachet « Le Gruyère Switzerland » 130 gr (CHF 2.65)

Préparation

1. Dérouler la pâte, couper des carrés (4 cm) avec une roulette.
2. Sur chaque carré, déposer une pointe de couteau de sauce tomate et une pincée de fromage râpé.
3. Cuire comme indiqué sur l'emballage.

Variantes

! Ajouter jambon, herbes de provence.

6. Feuilletés au fromage

2 pâtes feuilletées rectangulaires (CHF 4.30)

Fromage râpé 1 sachet 130 gr « Le Gruyère Switzerland » (CHF 2.65)

1 œuf (CHF 0,60) / sel

Préparation

1. Dérouler la pâte feuilletée, passer légèrement à l'œuf battu avec un pinceau, parsemer de fromage râpé.
2. Dérouler la deuxième abaisse par-dessus. Repasser à l'œuf battu, remettre une fine couche de fromage râpé, saler légèrement.
3. Avec les ciseaux de cuisine ou une roulette, couper des bandes (3 cm) pour faire des rectangles.
4. Glisser au four à 180° C, tel quel ou sur un papier à pâtisserie, pendant 10-15 min. Surveiller jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Variantes

! Parsemer de cumin ou graines de pavot ou amandes effilées ou jambon ciselé ou bacon.

! A la place de l'œuf, passer au pinceau avec de la crème entière et des fines herbes ou du parmesan ou des olives ciselées.



7. Sacristains

1 pâte feuilletée rectangulaire (CHF 2.15)

1 œuf (CHF 0,60) / sel

Amandes en poudre ou effilées (CHF 4.90)

Préparation

1. Dérouler la pâte froide ; avec un pinceau, la passer à l'œuf ; saupoudrer d'amandes et de sel.
2. Couper en bandes de 6 cm de large et détailler celles-ci en rubans de 1,5 cm.
3. Les tordre au milieu pour former des sacristains que l'on pose à plat sur le papier à pâtisserie. Repasser à l'œuf les parties qui n'en ont pas encore.
4. Les mettre au four à 180° C pendant 15 min.
5. Tous les feuilletés (recettes 6 et 7) peuvent être faits la veille, puis repassés quelques minutes au four chaud avant d'être servis dans des corbeilles à pain.

** Autour de Noël **



Corbeille de mandarines avec biscuits de Noël et pains d'épices, vin chaud et thés de Noël.

8. Recette de pain d'épices moelleux

160 gr de farine

1 c. à c. d'épices à pain d'épices (on trouve des sachets à la Migros)

1 pointe de couteau de bicarbonate de soude

1 c. à s. de poudre à lever

160 gr de miel

60 gr de beurre

70 gr de lait

50 gr de cassonade

Préparation

1. Faire chauffer doucement le lait, le miel et le beurre jusqu'à ce qu'ils soient fondus.
2. Tamiser la farine, les épices et la poudre à lever.
3. Verser le liquide sur la farine et bien mélanger.
4. Ajouter la cassonade.
5. Verser dans un moule à cake ou dans des petits moules à ramequins.
6. Enfourner 20 min. pour les petits et 45 min. pour le grand moule à 160° C.
7. Ne pas ouvrir le four!
8. Laisser refroidir avant de démouler.

Doser les quantités

Pour un apéritif de 30 à 40 personnes, prévoir deux recettes : une à faire la veille et une à mettre en place au dernier moment (tartinade ou feuilletés si on a un four à disposition).

Prévoir par exemple un cake salé et un pain permettant de faire 100 mini tartines (carrés de 3 à 4 cm).

Ou une grande abaisse de pâte à pizza et un pain permettant de faire 100 mini tartines.

Ou 2 pâtes feuilletées rectangulaires pour réaliser des feuilletés et un pain permettant de faire 100 mini tartines.

Ajouter les sablés salés et les autres propositions si affluence.

Attention aux excédents de nourriture.

Mieux vaut préparer moins et faire plat net.

Boissons

Cubi (5 litres) de chez nos paysans (marché)

Jus de pomme de la ferme / jus de raisin / jus de poire

Sirop artisanal chaud ou froid (le sirop chaud est délicieux en hiver)

Dans un grand Thermos :

- tisane sucrée au miel + quelques gouttes de citron
- ou $\frac{3}{4}$ de tisane + $\frac{1}{4}$ de jus de pomme
- ou $\frac{1}{2}$ de jus de pomme + $\frac{1}{2}$ d'eau bouillante (jus de pomme chaud)

Eau en carafe