

## LES APÉRITIFS

### EN BOISSON

rosé , rosé pamplemousse, vin rouge, vin blanc sec, champagne, crémant, mousseux, pastis bien dilué, jus de tomate, Perrier citron/agrumes/fruits rouges etc, soda light, sirop 0%, Pacific, Fruisite (comme antesite)

### À GRIGNOTER

Biscuits apéritifs japonais

Pickles (variantes)

Toast avec rondelles de concombre + œufs de lump

Toast avec pain complet + tzatziki ou bacon

Feuilles d'endives + mélange de fromage blanc/crevettes/curry

Délice de St Agaûne (Bordeau Chesnel), existe en chorizo

Bretzel

Légumes crus + sauce au fromage blanc

Roulé de jambon + carré frais 0% ail et fines herbes

Rillettes de thon maison : 100g de fromage blanc 3%+ 100g de thon au naturel + citron, herbes, sel , poivre

Tête de champignon + sauce fromage blanc

Gaspaccho ( le mettre en verrines)

*NB. 30 min avant 1 apéritif, manger 1 grosse pomme ou 1 oeuf dur + 50cl d'eau pour avoir moins faim en arrivant...*

## CAKE AUX HERBES (6 personnes)

50g de tomme de brebis plus ou moins allégée, 1 bouquet de persil, 1 botte de ciboulette, 1 bouquet d'aneth, 2 brins de menthe, 3 œufs, 150g de farine, 1 sachet de levure chimique, 5 c à s de lait ½ écrémé, 1 c à s d'huile d'olive, sel, poivre.

Préchauffer le four th.6 (180°C). Dans une jatte, casser les œufs. Ajouter 1 c à c rase de sel et ½ c à c de poivre moulu. Battre au fouet électrique. Ajouter le lait et l'huile d'olive, en continuant à fouetter. Incorporer la farine et la levure. Rincer et sécher les fines herbes. Ciseler-les. Râper le fromage. Avec une râpe cylindrique. Ajouter le fromage râpé et les herbes ciselées. Mélanger avec une spatule en soulevant la pâte. Verser le mélange dans le moule recouvert de papier cuisson (papier sulfurisé). Placer au four et faire cuire 10 minutes. Ramener le th sur 5 (150°C) et laisser cuire 35 minutes. Laisser reposer le cake 5 minutes, puis le démouler sur une grille.

### **Variantes :**

#### Version italienne :

Remplacer la tomme par du parmesan

#### Version provençale :

Changer d'herbes aromatiques : basilic, persil et roquette

Vous pouvez le servir avec un coulis de tomate chaud, tiède ou froid : tomates concassées pelées, ail, herbes de Provence, sel, poivre, le tout mixé.