

RECETTES

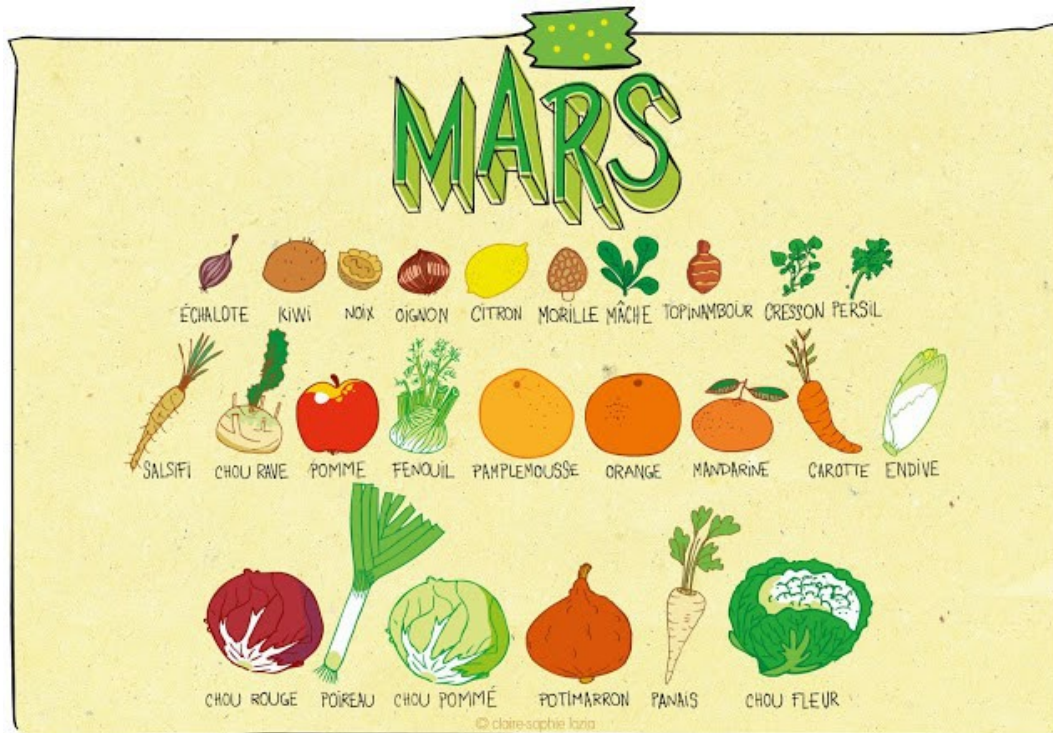
Atelier "Popotte et Papote"

Mardi 6 mars 2018



Grignotages pour l'apéro

Qui a-t-il dans mon panier en mars ?



Sangria d'hibiscus ... sans alcool !

4 c à soupe de fleurs d'hibiscus séchées
1 litre d'eau
1 banane, 1 orange, 1 citron
3 c à soupe de sucre
½ gousse de vanille, cannelle

Portez l'eau à ébullition dans une casserole. Hors du feu, ajoutez les fleurs d'hibiscus et laissez infuser 5 min.

Pendant ce temps préparez les fruits : rondelles de bananes, zeste de citron, tranches d'agrumes coupées à vif. Déposez les dans un grand pot en verre ou un saladier, avec les épices et le sucre.

Versez sur les fruits (à travers une passoire pour récupérer les fleurs) la tisane d'hibiscus. Consommez bien frais

Crackers au parmesan

50 g parmesan râpé
50 g graines de tournesol hachées
50 g farine blé
50 g farine pois chiche
1 œuf
5 c à soupe d'huile
sel, épices, herbes séchées

Faites préchauffez votre four à 180°C.

Mélangez dans un saladier à la main le parmesan, les graines de tournesol, les farines, l'œuf et l'huile. Si ces ingrédients ne permettent pas de former une boule, ajoutez avec parcimonie un peu d'eau froide. Séparez la boule en 2.

Étalez une boule en deux papiers sulfurisés avec une rouleau à pâtisserie.

Découpez des formes (carré, rectangle, losange) au couteau ou à la roulette.

Enfournez les crackers sur une plaque avec papier sulfurisé pendant 10 min.

Canapé polenta/tomatade

1 volume de polenta instantanée + 3 volumes d'eau salée
gruyère râpé
100 g de tomates à l'huile
50 g d'amandes hachées
1 gousse d'ail
1 c à soupe de tahin
sel, poivre, herbes

Faites bouillir l'eau avec du sel. Ajoutez en pluie la polenta, puis le gruyère. La polenta est prête quand elle se détache de la casserole.

Versez sur 1 cm d'épaisseur dans un plat huilé. Laissez reposer au frais.

Mixez les tomates avec le tahin, les amandes, l'ail, les épices et les herbes.

Ajustez la consistance avec un lait végétal.

Démoulez la polenta. Nappez la avec la tomatade et découpez des formes.

Décorez avec des graines, des herbes fraîches, du zeste de citron ou une rondelle d'olive

Après la popotte un peu de lecture pour faire le plein d'idées!

- Le livre du mois : Mes apéros et buffets BIO - Anahid Bacher et Delphine Paslin

Prochains ateliers :

samedi 7 avril (10h à 11h30 grand magasin) : Petits déjeuners, version salée !

mardi 17 avril (17h30 à 19h petit magasin) : L'heure du goûter !!

Les recettes des précédents ateliers sont téléchargeables sur
www.biocoop-epinevinette.com