

# Recettes

avec Les Apérettes



Recettes créées par Mandy Rauw



# Apérettes à La crème de brocoli au pesto, tomates séchées, fêta et olives

## INGRÉDIENTS

- 16 apérettes au romarin
- 1/2 brocoli
- 1 càs de pesto
- Une dizaine de tomates demi-séchées
- 8 olives
- 80g de fêta
- Graines de courge

## INSTRUCTIONS

- 1 Avec la pointe d'un couteau, couper les têtes du brocoli.
- 2 Couper le pied de brocoli en morceaux.
- 3 Dans une casserole cuire le brocoli dans un fond d'eau une vingtaine de minutes.
- 4 Mixer le brocoli avec le pesto et ajouter un peu d'eau pour obtenir une texture lisse et assaisonner de sel et poivre.
- 5 Dresser la purée dans les apérettes à l'aide d'une poche à douille,
- 6 Couper les tomates demi-séchées en 3, les olives en 4 et garnir les apérettes avec les tomates, les olives, les graines de courge et de la fêta émiétée.





# Apérettes aux spaghettis de courgette, vongoles, ail et citron

## INGRÉDIENTS

- 16 apérettes nature
- 500g de palourdes
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- Poivre
- 3 càs de vin blanc sec
- 2 courgettes
- 1/2 botte de persil
- 1 citron
- 50g d'oeuf de truite
- Coriandre fraiche

## INSTRUCTIONS

- 1** Faire tremper les palourdes 30 min. dans une grande quantité d'eau froide bien salée. Les égoutter et répétez l'opération 2 fois.
- 2** Faire revenir l'échalote finement hachée et la gousse d'ail pressée dans une sauteuse avec de l'huile d'olive pendant 3 minutes.
- 3** Ajouter les palourdes, le vin blanc et du poivre. Couvrir et cuire 5 min. à feu vif, en secouant la sauteuse de temps en temps, jusqu'à ce que tous les coquillages soient ouverts.
- 4** Pendant ce temps, éplucher la courgette en spaghettis à l'aide d'un éplucheur à julienne et ajouter les spaghetti dans la sauteuse pour 2 minutes de cuisson.
- 5** Ajouter le persil haché.
- 6** Zester le citron puis en presser le jus dans la sauteuse.
- 7** Dresser les spaghettis de courgettes dans l'apérette, ajouter 2-3 vongoles décortiquées, les zestes de citron, quelques oeufs de truite et une feuille de coriandre (facultative)





# Apérettes au boudin noir, pommes caramélisées et crème aux noix

## INGRÉDIENTS

- 16 apérettes nature
- 2 boudins noirs (+/- 250g)
- 2 pommes Jonagold
- 1 càs de sucre de canne
- 10g de beurre
- 150g de fromage frais
- 50g de noix
- Cannelle, sel, poivre
- Cerfeuil frais

## INSTRUCTIONS

- 1** Entailler le boudin et ôter la peau.
- 2** Faire revenir la chair du boudin dans un poêlon en l'écrasant à l'aide d'une fourchette.
- 3** Couper les pommes en petits cubes et les faire revenir dans un autre poêlon avec du beurre, le sucre et de la cannelle.
- 4** Pendant ce temps, mixer les noix avec le fromage frais, assaisonner de sel et poivre.
- 5** Dresser la crème aux noix dans les apérettes à l'aide de la poche à douille, ajouter une cuillère à café de boudin noir puis les pommes cuites sur le dessus et une petite branche de cerfeuil.

