

# APÉRO GARNI

## RECETTES ET LISTE D'ÉPICERIE



Donne 12 portions

Coût par portion :

**2,48 \$CA / 2,13 \$US**



**Bouchées de concombre chic**

*Mélange à trempette 3 oignons*

**Craquelins aux haricots blancs et à l'artichaut**

*Mélange à trempette Ail et herbes*

**Bouchées croustillantes au tofu**

*Mélange Enrobage croustillant*

**Couppelles aux haricots noirs et à la salsa**

*Mélange pour salsa Poco Picante et Mélange à trempette chaude Queso fondant*

**Maïs soufflé ranch parmesan**

*Mélange à trempette Ranch crémeuse*

**Trempette FCB**

*Mélange à trempette FCB*

L'heure est à la fête! Suivez ce plan de menu pour des réceptions élégantes, faciles, amusantes... et économiques!

Ce menu permet de servir jusqu'à douze personnes. Ou encore, peut-être que vous vous rendez chez des amis et que vous ne savez pas quoi apporter?

Tout le monde aime les petites bouchées savoureuses! Chaque hors-d'œuvre prend moins de 20 minutes à préparer, et vous n'avez besoin que de quelques produits de base du garde-manger. Choisissez parmi les six recettes proposées ou essayez-les toutes. Gardez-les à portée de main, car on vous demandera sûrement de les partager!

# LISTE D'ÉPICERIE

## PRODUITS ÉPICURE

- Enrobage croustillant** (Bouchées croustillantes au tofu)
- Mélange à trempette 3 oignons** (Bouchées de concombre chic)
- Mélange à trempette Ail et herbes** (Craquelins aux haricots blancs et à l'artichaut) *Substitution : Mélange à trempette Houmous ail rôti*
- Mélange à trempette FCB** (Trempette FCB)
- Mélange à trempette Queso fondant** (Coupelles aux haricots noirs et à la salsa)
- Mélange à trempette Ranch crémeuse** (Maïs soufflé ranch parmesan)
- Mélange pour salsa Poco Picante** (Coupelles aux haricots noirs et à la salsa)

## FRUITS ET LÉGUMES

- 8 tomates cerises** (Bouchées de concombre chic)
- 1 tomate moyenne** (Coupelles aux haricots noirs et à la salsa)
- ½ concombre anglais** (Bouchées de concombre chic)

## GARDE-MANGER

- 1 pot (6 oz/170 ml) d'artichauts marinés** (Craquelins aux haricots blancs et à l'artichaut)
- ½ tasse de maïs à éclater** (Maïs soufflé ranch parmesan)
- 2 c. à table de mayonnaise** (Bouchées croustillantes au tofu) | *Substitution : yogourt grec nature 2 %*
- 2 c. à table d'huile** (Maïs soufflé ranch parmesan) *Substitution : beurre*

## PROTÉINES

- 2 blocs (350 g chacun) de tofu ferme ou extra ferme** (Bouchées croustillantes au tofu)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de haricots blancs non salés** (Craquelins aux haricots blancs et à l'artichaut) | *Substitution : Great Northern, cannellini, ou ronds blancs*
- ½ boîte (14 oz/398 ml) de haricots noirs non salés, environ 1 tasse** (Coupelles aux haricots noirs et à la salsa)

## PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de lait, au choix** (Coupelles aux haricots noirs et à la salsa)
- 1 tasse de fromage râpé** (Coupelles aux haricots noirs et à la salsa)
- 1 tasse de mayonnaise légère** (Trempette FCB)
- 1 tasse de crème sure** (Trempette FCB) *Substitution : yogourt nature*
- ½ tasse de fromage à la crème** (Bouchées de concombre chic)
- ½ tasse de parmesan râpé** (Maïs soufflé ranch parmesan)

## BOULANGERIE

- 30 croustilles de tortilla en forme de petits bols** (Coupelles aux haricots noirs et à la salsa) *Substitution : grandes croustilles de tortilla*
- 25 craquelins, au choix** (Craquelins aux haricots blancs et à l'artichaut)



# BOUCHÉES DE CONCOMBRE CHIC

**TRUC :** Pour une présentation plus élégante, déposez le mélange de fromage à la crème sur les tranches de concombre à l'aide d'une grande poche à douille. Garnissez de crevettes cuites ou de saumon fumé haché.



 TEMPS TOTAL : 10 min  30 MORCEAUX  0,16 \$CA/0,14 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

½ tasse de fromage à la crème,  
à température ambiante

2 c. à thé de **Mélange à trempette**  
**3 oignons**

½ concombre anglais

8 tomates cerises

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 15, Lipides 1,5 g (Saturés 1 g,  
Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 10 mg,  
Glucides 0 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 0,4 g

## INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner le fromage à la crème et le mélange à trempette.
2. À l'aide de la **Mandoline 4 en 1** équipée de la lame pour tranche de 3,5 mm, couper le concombre en rondelles fines (environ 30 morceaux). Couper les tomates en quartiers.
3. Déposer le mélange de fromage à la crème au centre de chaque concombre (une petite c. à thé par morceau). Garnir de tomates cerises en les pressant délicatement sur le dessus.

# CRAQUELINS AUX HARICOTS BLANCS ET À L'ARTICHAUT



**TRUC :** Remplacez le **Mélange à trempette Ail et herbes** par le **Mélange à trempette Houmous crémeux à l'ail**.

**TEMPS TOTAL : 20 min** **25 CRAQUELINS** **0,24 \$CA/0,20 \$US PAR PORTION**

## INGRÉDIENTS

1 boîte (14 oz/398 ml) de haricots blancs non salés, comme Great Northern ou cannellini  
1 c. à table de **Mélange à trempette Ail et herbes**  
1 pot (6 oz/170 ml) d'artichauts marinés  
25 craquelins

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 40, Lipides 1 g (Saturés 0,1 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 60 mg, Glucides 7 g (Fibres 2 g, Sucres 0 g), Protéines 1 g.

## INSTRUCTIONS

1. Égoutter les haricots et réserver le liquide, puis rincer les haricots et les placer dans un robot culinaire ou un mélangeur à grande vitesse avec  $\frac{1}{4}$  tasse du liquide réservé.
2. Ajouter le mélange à trempette et mélanger jusqu'à ce que ce soit lisse et crémeux, environ 2 minutes, en raclant les côtés au besoin.
3. Égoutter les artichauts et hacher grossièrement.
4. Étaler la trempette sur les craquelins; garnir d'artichauts. Saupoudrer de mélange à trempette supplémentaire, si désiré.

# BOUCHÉES CROUSTILLANTES AU TOFU

**TRUC :** Si vous avez le temps, disposez du papier absorbant autour de vos briques de tofu. Placez un objet lourd comme une planche à découper, un livre de cuisine ou un bol sur le dessus pour presser le tofu et éliminer le surplus de liquide. Laissez reposer 20 minutes. Vous pouvez aussi acheter du tofu déjà pressé (emballé sous vide, sans liquide) à l'épicerie. Il donnera à vos bouchées une texture irrésistible.



TEMPS TOTAL : 25 min



4 PORTIONS



1,69 \$CA/1,44 \$US PAR PORTION

Savorez ces bouchées croustillantes en plat principal (4 portions), ou servez-les en hors-d'œuvre avec une cuillère de **Trempe FCB**.

## INGRÉDIENTS

2 briques (350 g chacune) de tofu ferme ou extra ferme

2 c. à table de mayonnaise ou de yogourt grec nature 2 %

1 sachet de **Mélange Enrobage croustillant**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 270, Lipides 15 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 310 mg, Glucides 18 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 17 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Placer deux **Grilles de refroidissement** sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**; badigeonner légèrement d'huile les grilles pour éviter que les aliments collent.
2. Égoutter et essuyer le tofu. Couper chaque brique en deux, dans le sens de la longueur. Avec les mains, « casser » le tofu en bouchées. Les placer dans un bol avec la mayonnaise; remuer pour enrober.
3. Placer l'enrobage dans une assiette. À l'aide de pinces ou avec les mains, bien enrober les morceaux de tofu, un à la fois.
4. Placer les morceaux sur les grilles en les espaçant. Cuire au four 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

# COUPELLES AUX HARICOTS NOIRS ET À LA SALSA



**TRUC :** Vous trouverez les coupelles de tortilla dans l'allée des croustilles de votre épicerie. Elles sont plus faciles à remplir et à manger. Vous ne les trouvez pas? Remplacez-les par de grandes croustilles de tortilla.

 TEMPS TOTAL : 15 min  30 CROUSTILLES  0,16 \$CA/0,14 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

½ boîte (14 oz/398 ml) de haricots noirs non salés, environ 1 tasse

1 tomate moyenne

1 c. à table de **Mélange pour salsa Poco Picante**

30 coupelles de tortilla

½ tasse de **Mélange à trempette chaude Queso fondant**

**Garnitures** (facultatif) : coriandre, trait de jus de lime

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (1 coupelle) :** Calories 25, Lipides 1 g (Saturés 0,4 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 40 mg, Glucides 3 g (Fibres 1 g, Sucres 0 g), Protéines 1 g.

## INSTRUCTIONS

1. Égoutter et rincer les haricots. Couper la tomate en dés. Placer dans un bol avec le mélange pour salsa; remuer pour combiner.
2. Disposer les coupelles sur une assiette. Déposer le mélange de haricots dans chaque coupelle.
3. Garnir de trempette chaude au fromage et servir.

# MAÏS SOUFLÉ RANCH PARMESAN



**TRUC :** Servez dans de petits bols (comme les Bols de préparation) ou sur des serviettes de table pour un hors-d'œuvre facile et délicieux!

 TEMPS TOTAL : 10 min  12 PORTIONS  0,22 \$CA/0,19 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

½ tasse de grains de maïs à éclater  
1 à 2 c. à table d'huile ou de beurre fondu  
½ tasse de fromage parmesan râpé  
1 c. à table de **Mélange à trempette Ranch crémeuse**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (environ 1 tasse) :** Calories 70,  
Lipides 2,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g),  
Cholestérol 5 mg, Sodium 50 mg, Glucides 9 g  
(Fibres 1 g, Sucres 0 g), Protéines 3 g.

## INSTRUCTIONS

1. Mettre les grains de maïs dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que l'éclatement ait ralenti. Déposer dans un grand bol, et jeter les grains n'ayant pas éclaté.
2. Vaporiser ou mélanger le maïs soufflé avec de l'huile; saupoudrer de fromage et de mélange de trempette. Bien mélanger pour enrober le maïs soufflé. Ajouter du mélange à trempette, au goût.

# TREMPETTE FCB



**TRUC :** Faites une délicieuse tartinade; mélangez 1 c. à table de Mélange à trempette FCB avec 1 tasse de fromage à la crème à tartiner.



TEMPS TOTAL : 15 min



2 TASSES



0,30 \$CA/0,26 \$US PAR PORTION

Délicieuse avec crudités, croustilles ou craquelins.

## INGRÉDIENTS

3 c. à table de **Mélange à trempette FCB**  
1 tasse de crème sure, ou de yogourt  
1 tasse de mayonnaise légère

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (2 c. à table) :** Calories 70, Lipides 7 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 130 mg, Glucides 3 g (Fibres 0 g, Sucres 1 g), Protéines 1 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, mélanger le Mélange à trempette, la crème sure et la mayonnaise.
2. Laisser reposer 10 min avant de servir. Cela laisse le temps au mélange de s'hydrater et aux saveurs de se développer.