



Apéro





Houmous de betterave express



Ingédients

- 1 betterave cuite
- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 1 c. à s. de tahini
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Jus d' 1/2 citron
- Sel, poivre, cumin

Préparation:

1. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.
Servez avec des bâtonnets de légumes (carottes, concombre, céleri).

Pourquoi c'est malin ?

Fibres + protéines végétales = satiété rapide → moins d'envie de grignoter autre chose.



Rillettes de thon légères au fromage frais



Ingédients

- 1 grande boîte de thon au naturel
- 150 g de fromage frais type skyr ou Philadelphia
- 1 c. à s. de moutarde douce
- Jus de citron
- Ciboulette ou persil

Préparation:

1. Écrasez le thon, mélangez avec le fromage frais, la moutarde et le citron.
2. Parsemez d'herbes.

Pourquoi c'est malin ?

Très riche en protéines → coupe-faim naturel, idéal avant un apéro long.



Roulés de concombre au fromage frais & saumon fumé



Ingédients

- 1 grand concombre
- 100 g de fromage frais
- 2 tranches de saumon fumé
- Poivre, citron

Préparation:

1. Coupez le concombre en fines lamelles.
2. Tartinez de fromage frais, ajoutez une lanière de saumon, roulez et coupez

Pourquoi c'est malin ?

Très faible en calories, très rassasiant visuellement → on mange moins mais mieux.



Brochettes tomates cerises & billes de mozzarella



Ingédients 4 pers

- 250 g de tomates cerises
- 200 g de billes de mozzarella
- Basilic frais
- Un filet d'huile d'olive

Préparation:

1. Montez les brochettes : tomate – mozzarella – basilic.
2. Ajoutez un filet d'huile d'olive au moment de servir.

Pourquoi c'est maffin ?

Lipides + protéines → ralentissent l'absorption du sucre et limitent les fringales.



Pois chiches grillés croustillants aux épices



Ingédients

- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Paprika, cumin, ail en poudre, sel

Préparation:

1. Séchez bien les pois chiches.
2. Mélangez avec l'huile et les épices.
3. Enfouez 30–35 min à 200°C jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Pourquoi c'est malin ?

- Fibres + protéines + mastication = satiété durable
- Remplace parfaitement chips et cacahuètes