

IDEES DE TAPAS SANTE POUR L'ETE

Proposées par Mili Gabarrot chef aux ateliers cuisine santé de la maison du cœur

Piquillos farcis au fromage blanc (4 tapas)



Informations nutritionnelles par tapas :

Protides : 2gr Lipides :2gr Glucides : 3.5gr sel : 0.8gr Fibres : 1gr Apport Kcal/tapa : 40

Ingrédients	Qté	Unité
Piquillos entiers en conserve	4	Pces
Fromage blanc 3.2%	200	Gr
Ciboulette	1/4	Bouquet
Sel	0,5	Gr
Poivre	Selon vos goûts	
Huile d'olive	4	Gr

Déroulé de la recette :

- Mélanger dans un bol le fromage blanc, le sel, la ciboulette hachée, l'huile d'olive et un peu de poivre moulu.
 - Choisir les plus beaux piquillos sans trous et à l'aide d'une poche à douille, les farcir avec l'appareil de fromage blanc.
- Servir froid

Verrine de cabillaud et sauce vierge (2 tapas)

Informations nutritionnelles par tapas :

Protides : 16gr Lipides :3.1gr Glucides : 5gr sel : 0.25gr Fibres : 2gr Apport Kcal/tapa : 112

Ingrédients	Qté	Unité
Cabillaud	150	Gr
Citron	1	Pce
Ciboulette	1/4	Bouquet
Persil	1/4	Bouquet
courgette	1/2	Pce
Poivron rouge	1	Pce
Sel	0,5	Gr
Poivre	Selon vos goûts	
Huile d'olive	4	Gr

Déroulé de la recette :

- Tailler le cabillaud en dés (très frais) et le laisser mariner avec le jus du citron et l'huile d'olive au frais,
- Hacher la ciboulette et persil.
- Laver et tailler en brunoise une demi-courgette et le petit poivron rouge.
- Mélanger le tout, saler et poivrer,
- Servir dans de petites verrines froides.

DES IDEES TOUT AU LONG DE L'ANNEE

• Piquillos farcis au fromage blanc

Vous pouvez utiliser du thon : le cuire et l'écraser, mélanger avec des courgettes, tailler en petite brunoise et rajouter du fromage blanc, assaisonner et poivrer, huile d'olive et sel.

• Verrine de cabillaud et sauce vierge

Vous pouvez remplacer le cabillaud par du merlu, du thon ou du saumon frais, en gardant la même préparation.

LES TAPAS

Le mot tapa est féminin, donc une tapa.

Elles font partie de la culture culinaire espagnole. Plusieurs légendes sont attachées à leur origine. La plus connue dit qu'un aubergiste avait apporté à son client, le roi Alphonse XIII, un verre recouvert d'une tranche de jambon pour éviter que les mouches ou la poussière tombent dans le verre. Le roi aurait apprécié et l'usage des tapas (tapa signifie "couvercle" en espagnol) s'est généralisé dans toute l'Espagne.

Amuse-bouche froid ou chaud qui se déguste avec les doigts en une seule bouchée.

Bonnes vacances