

# alimentarium



# Prépare ton apéro

# Prépare ton apéro

## Roulades de pruneaux au lard

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

200 g de tranches de lard

---

24 pruneaux séchés

---

### Réalisation

1. Enrouler le lard autour des pruneaux
2. Cuire au four environ 5 à 6 minutes à 180°

# Prépare ton apéro

## Tortilla

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

200 g de pomme de terre type B

---

4 oeufs

---

40 g d'oignons

---

20 g de persil

---

20 g de sel / poivre

---

20 g de beurre

---

### Réalisation

1. Couper la pomme de terre (cuite en mise en place), couper l'oignon et le persil

2. Battre l'oeuf et mélanger le tout dans un bol

3. Déposer la masse avec un peu de beurre dans un moule en aluminium rond (ou moule en verre) environ 10-12 cm de diamètre

4. Cuire au four environ 5 minutes à 180° jusqu'à ce que la tortilla soit dorée

# Prépare ton apéro

## Feuilleté aux escargots

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

240 g de pâte feuilletée

---

100 g de fromage  
Philadelphia

---

8 g de basilic

---

4 g de sel / poivre

---

### Réalisation

1. Couper un carré de pâte feuilletée de 13,5 cm sur 13,5 (un carré par enfant)
2. Étaler le Philadelphia sur la pâte, y déposer les feuilles de basilic, saler et poivrer
3. Rouler la pâte et couper des rondelles
4. Cuire au four environ 20-25 minutes à 170°

# Prépare ton apéro

## Hommos de lentilles corail

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

240 g de lentilles corail

---

40 g de câpres

---

40 ml d'huile d'olive

---

20 g d'oignons

---

4 g d'ail

---

4 g de persil

---

4 g de sel / poivre / cumin marocain

---

12 g de Tahina

---

80 g de carottes

---

2 g de laurier

---

### Réalisation

1. Cuire les lentilles
2. Peler et couper en petits morceaux la carotte et ajouter à la cuisson des lentilles avec le laurier. Les laisser cuire à feu doux
3. Laisser tempérer les lentilles
4. Mixer le tout après avoir retiré la feuille de laurier
5. Rectifier l'assaisonnement

# Prépare ton apéro

## Légumes au thon

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

80 g de tomates cerise

---

80 g de concombres

---

20 g d'olives vertes

---

40 g de thon en boîte

---

40 g de fromage Philadelphia

---

4 g de ciboulette

---

2 g de poivre

---

### Réalisation

1. Vider les tomates et garder le chapeau
2. Couper les concombres en 3 rondelles de 2-3 cm et vider un peu le milieu à l'aide d'une cuillère parisienne
3. Écraser le thon, couper les olives (2 pièces), ajouter le Philadelphia, un brin de ciboulette coupée, poivrer
4. Mélanger la masse et garnir les tomates cerise puis poser le chapeau, garnir les concombres et décorer d'un brin de ciboulette