



CÉTO APÉRO

PARTIE 1 - 3 RECETTES

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



3 apéritifs

Préparation : 20 min

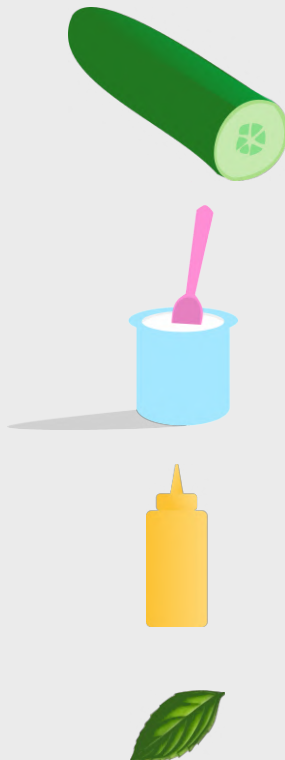
Cuisson : 10 min

ATKINS

Tzatziki total = 1 part

Kcal : 83 kcal
Lipides : 8,3 g
Glucides : 1,2 g
Protéines : 0,72 g

Ingrédients



INGRÉDIENTS DU TZATZIKI

- 30 g de concombre épluché et épépiné
- 15 g de yaourt à la grecque
- 10 g de mayonnaise
- Menthe

PRÉPARATION

Eplucher et épépiner le concombre, puis peser 30 g.

Râper le concombre.

A l'aide d'un papier essuie-tout, enlever le maximum d'eau du concombre.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Ajouter un peu de menthe coupée en petits morceaux.

Saler et poivrer en fonction de votre convenance.

ATKINS

Rillettes de thon = 0 part

Kcal : 145 kcal
Lipides : 5,4 g
Glucides : 0,7 g
Protéines : 24 g

Ingrédients



Astuces

* Il est possible d'ajouter un peu d'échalote (attention de ne pas oublier de compter les parts).

* Il est possible de remplacer le thon par de la sardine nature, maquereau nature ou autre poisson.



INGRÉDIENTS DES RILLETES DE THON

- 1 petite boîte de thon nature (~93 g égoutté)
- 20 g de Saint Môret® (ou plus)
- Ciboulette

PRÉPARATION

Egoutter le thon.

Dans un bol, écraser le thon avec le Saint Môret.

Couper un peu de ciboulette en petits morceaux et les ajouter à la préparation.

ATKINS

20 blinis = 2 parts
1 blini = 0,1 part

Kcal : 954 kcal
Lipides : 94 g
Glucides : 2 g
Protéines : 21,8 g

Ingrédients



INGRÉDIENTS DES BLINIS

- 70 g de Kétocal® 4:1 neutre
- 20 ml d'eau
- 15 g (ou plus) d'emmental râpé
- 1 oeuf

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger le Kétocal® 4:1 avec l'eau et l'huile pour former une pâte.

Ajouter l'oeuf.

Diviser la pâte en 20 tas puis les étaler en cercle sur du papier cuisson.

Saupoudrer d'emmental.

Cuire pendant 10 minutes (jusqu'à obtenir une couleur dorée).

Laisser refroidir à température ambiante.