

## MIEUX MANGER À L'HEURE DE L'APÉRITIF



### Féculents

Bretzel  
Blinis maison  
Houmous maison à partir de tous types de légumes secs  
Pain grillé à tartiner, wasa®  
Feuilles de brick en tarte ou à garnir  
Utilisation de restes : riz, pâtes, semoule, quinoa, légumes secs...  
à faire en salade, dans des verrines



### Légumes

Tzaziki de concombres  
Brochettes de tomates cerises  
Endives au roquefort  
Bâtonnets de carottes accommodés d'une sauce au yaourt  
Chou fleur à croquer accommodé d'une sauce au yaourt  
Champignons crus farcis au jambon frais et ciboulette  
Radis à croquer accommodés d'une sauce au yaourt  
Céleri branche accompagné d'un gaspacho de tomates  
Feuilles de salade farcies au chèvre et noix  
Caviar d'aubergine  
Cornichons à croquer  
Salade de coeurs de palmier  
Laban de poivrons  
(yaourt d'origine indienne)



### Fruits

Brochettes d'ananas  
Salade de poire au roquefort  
Chausson aux pommes et au bleu  
Banane en salade  
Agrumes en salade  
Fraises en salade ou en verrine  
Figues en salade, chèvre et noix  
Brochettes de melon  
Brochettes de pastèque  
Mangue en smoothie  
Kiwi en salade  
Mélange de fruits secs  
(ex : banane, abricots, raisins...)



### Viandes, Poissons, Oeuf

Volaille en filet, blanc, grillé  
Porc en jambon, rôti, allumettes  
Charcuteries : viande des grisons, viandes séchées (St Agaune®), bacon, bresaola  
Rosbif froid  
Boudin noir

Saumon / thon crus, en tartare, en marinade, fumés  
Thon en boîte au naturel  
Maquereau / sardine / calamar / encornet en boîte

Oeufs pochés  
Oeufs en cocotte  
Oeufs durs  
Oeufs en mayonnaise allégée



## Produits laitiers

Lait en lassi (lait aromatisé), milkshake, sauce béchamel

Sauce au fromage blanc, yaourt (laban),

petit-suisse, avec des herbes aromatiques

Fromages : chèvres, fromage frais, emmental, beaufort, comté, roquefort, gorgonzola, bleu, feta

Fromages dans les salades, en chausson, en sauce...

*Les graines oléagineuses salées donnent faim et soif. Ne pas en abuser !*



## Matières grasses

Graines oléagineuses : noix, noisettes, pignons de pin, amandes, pistaches, noix du brésil ou d'amazone, noix de cajou (la cuisson diminue la qualité de leurs graisses donc à consommer de préférence non grillées)

Huiles vierges : colza, noix (pour les assaisonnements / pas en cuisson), olive

Sauce à base de crème fraîche

*Bien que grasse, la crème reste 3 fois moins grasse que les huiles. Pensez à l'équilibre !*



## Produits sucrés

Fruits enrobés de chocolat noir à 70% de cacao

Gâteaux /biscuits faits maison

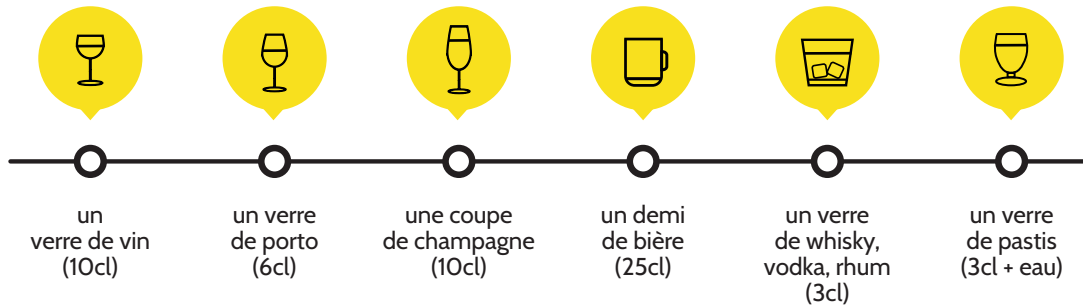
Glaces et sorbets



*Pour sucrer votre salade de fruits, vous pouvez réaliser un sirop chauffé pendant 30 min à base d'eau, de menthe, de basilic, de vanille, des épluchures des fruits, et des morceaux non utilisés.*

# L'alcool

Veillez à bien respecter ces unités à la maison.  
Dans les bars, faites confiance au barman !



## DÉSALTÉREZ-VOUS

Alternez un verre d'alcool  
et un verre d'eau !

## DOUCEMENT

Prenez le temps de  
savourer votre verre !

## OCCUPEZ-VOUS !

Dancez, discutez, rigolez, chantez...  
Oubliez votre verre



## AMÉLIOREZ VOTRE SCORE

Faites le plus de gorgées  
possible de votre verre

## POSEZ VOTRE VERRE

Après chaque gorgée

**À PRIVILÉGIER**  
Vin rouge : le + antioxydant  
Champagne : le - calorique



**À LIMITER**  
Cocktail = alcool + jus de fruits  
+ sirop/sucre : le + sucré  
Bière : IG le + élevé



*2 unités d'alcool/ jour,  
pas tous les jours,  
max 10 unités d'alcool  
par semaine*

## Faites les meilleurs choix !

### ⊗ À éviter

**Les chips** de pomme de terre industrielles

**Les biscuits** apéritifs

**Les fromages** les plus gras : beaufort, cantal, comté, gruyère... (fromages à pâtes dures), les bleus, le roquefort, gorgonzola, mozzarella, mascarpone, philadelphia®

**La charcuterie** trop grasse et trop salée (saucisson, salami, coppa, pancetta, lardons)

**Les graines oléagineuses** (cacahuètes, amandes, pistaches, noisettes...) grillées et salées

**Les bonbons** et autres confiseries (nougats, caramels...)

### ✓ À remplacer par

**Les chips** de légumes au four ou au micro-ondes

**Pain grillé** (baguette tradition ou au levain ou aux céréales, seigle, son, complet) accompagné d'une tapenade maison ou houmous maison ou rillettes de poisson maison

**Tartines de fromages** frais, rillettes aux fromages frais

**Viandes séchées** (St Agaune®), viandes des grisons, bresaola, pastrami, bacon, jambon blanc (découenné)

**Rillettes** de thon, de saumon, de sardine maisons

**Oeufs** pochés, oeufs durs

**Les graines oléagineuses** (cacahuètes, amandes, pistaches, noisettes...) non grillées et non salées (noix)

**Salades** de fruits

Il est conseillé de remplacer l'entrée par l'apéritif ou de faire un apéritif très léger. Dans ces deux cas il est facile de faire un apéritif équilibré, frais, diversifié et plein de saveurs :



Rillettes de thon au fromage frais sur du pain



Brick aux légumes



Brochettes de crudités et laban



Verrine mâche, roquefort et poire



Graines oléagineuses