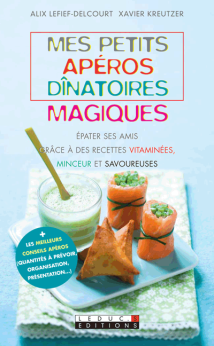
**Mes petits apéros dînatoires magiques**

**Alix Lefief-Delcourt et Xavier Kreutzer**

Leduc.s Editions

9782848995380

160 pages

6 euros

17 avril 2012

Dans la collection, « cuisine magique » et après les goûters, les épices, les aliments détox, anti-cholestérol ou anti-diabète, voici le petit livre des apéros dinatoires, aux antipodes des grignotages trop gras et trop sucrés, bien éloigné des chips, cacahuètes et saucisson. Ce guide propose toute une série d’en-cas simples à réaliser, parfois originaux, parfois un peu ternes, pour épater vos amis le temps d’un moment convivial, sans pour autant affoler le nombre de calories ni malmener votre silhouette. Ou comment recevoir ses amis en toute simplicité, (c’est encore à voir !) dans la bonne humeur et le plaisir (sans excès, cela va de soi) ni préparatifs de longue haleine (quoique, parfois…)

Pour réussir un apéro dinatoire et vous donner bonne conscience, commencez par remplacer les cacahuètes et autres fruits secs et salés par des graines de types tournesol, courge, sésame, beaucoup plus digestives ; veillez ensuite à utiliser des légumes et fruits frais de préférence et évitez soigneusement toutes les tartinades et autres sauces industrielles, très riches en sel, sucre et autres additifs néfastes. Mais vous saviez sans doute déjà tout cela. Acceptez aussi de substituer la crème fraîche par du fromage blanc (0% c’est le top !) et déjà, vous approcherez sensiblement de l’apéro recommandable et vraiment tendance.

Les toasts de pain de mie sont à bannir également et l’alternative proposée dans ce livre est d’utiliser des rondelles de radis noir, de betterave, de courgette ou de concombre sur lesquelles vous disposerez les préparations de votre choix. Plutôt convaincant, non ? Quoi qu’il en soit, un apéro dinatoire ne s’improvise pas vraiment dans ce type de composition et si vous aimez recevoir vos amis de manière imprévue, garnissez au préalable vos placards d’éléments essentiels, présents dans la plupart des recettes proposées. A savoir, par exemple, les épices, la menthe, le miel et le citron, les légumes frais, le fromage de chèvre, la féta, le bacon (peu caloriques), le fromage blanc, le saumon et les crevettes. Aliments indispensables pour présenter des mises en bouche variées et équilibrées. Bref, moins simple évidemment que le bout de saucisson, les chips et la sauce Dip mais finalement plus authentique.

Et pour ajouter de la personnalité à vos préparations, ce petit guide rappelle l’importance de la présentation, insiste sur la qualité plutôt que la quantité et propose différentes tendances (pour varier le plaisir)  comme les verrines, les tapas, la finger food… et même différentes thématiques pour étonner vos amis. Ainsi, vous aurez le choix entre l’apéro chic, italien, bio-végétarien, ludique et j’en passe ! Bref, de quoi inviter toute l’année sans lasser !

Cécile Pellerin