

Apéritif et tapas : convivialité et plaisir avec un menu équilibré

Comment déjouer les pièges de l'apéro pour grignoter sainement...

Avec les beaux jours qui arrivent, le temps est propice aux retrouvailles autour de l'apéritif. Cocktail dînatoire ou véritable repas, ce moment convivial est devenu un rituel incontournable en France : près de la moitié des Français disent prendre l'apéritif au moins une fois par semaine, notamment le week-end, en famille ou entre amis.^[1]

Activité largement partagée, l'apéro se pratique à tout âge et reste avant tout une occasion de détente et de plaisir. Dans cet article, suivez les conseils pratiques de **Tramier** pour vous aider à trouver l'inspiration et réussir vos apéritifs en combinant à la fois goût, équilibre, fraîcheur, simplicité et originalité !



Allier les notions de plaisir et d'équilibre à l'apéritif, c'est possible !

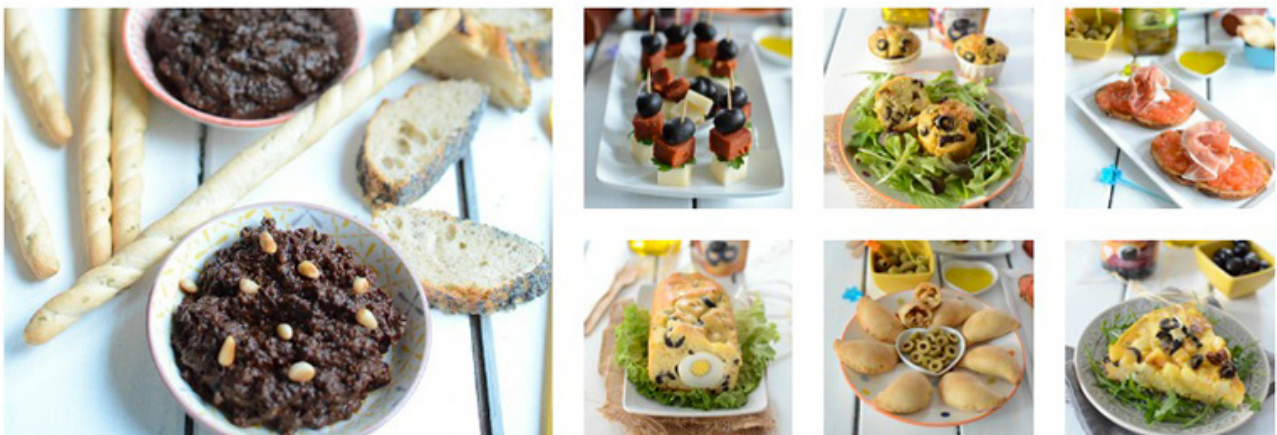
Pour un apéro léger, pensez aux crudités : Carottes ou courgettes découpées en bâtonnets. Ajoutez de la couleur avec les tomates cerises, radis, champignons, concombres, poivrons, choux-fleurs ou brocolis.

- Pour tremper les légumes, préparez une sauce « maison » légère à base de yaourt, de fromage blanc à 0% et d'une touche de citron ou de moutarde.
- Agrémentez les sauces d'épices et aromates variés : ciboulette, échalote, estragon, aneth, curry, curcuma, paprika. Surprenez vos convives avec la cannelle !
- Pour les tartinades, pensez aux tapenades, **anchoïades**, guacamoles ou fromage frais riches en saveurs. Les rillettes de poisson (saumon, thon) sont aussi intéressantes et riches en nutriments. Remplacez le pain blanc par des pains aux céréales. Les feuilles d'endives font aussi d'excellents supports à tartinade !
- Pour la touche salée, alternez gressins, crackers et bretzels, moins gras que les palmiers et biscuits feuilletés.
- Pour les portions, passez en mode « mini » et évitez les apéros trop copieux : Petites bouchées, mini-sandwichs variés, mini-pizza tomate-mozzarella-**olives**-basilic, mini-tartes sardine ou anchois, mini-bagel au fromage frais avec saumon et câpres.



Miser sur la préparation pour gagner du temps.

- Au supermarché, une fois par mois, prenez le temps de parcourir tous les rayons pour renouveler les provisions : épices, herbes aromatiques, condiments comme les olives de table et les tomates séchées. Variez les habitudes, en optant pour les chips de légumes.
- Prenez une longueur d'avance en préparant vos « amuse-bouche » la veille ou quelques jours avant. Ainsi, vous ne serez plus pris au dépourvu en cas d'apéro impromptu ! Les cakes sablés ou feuilletés se préparent à l'avance. Ils peuvent être congelés puis réchauffés au moment de servir.
- Composez vos propres verrines en superposant les couches : purées, tapenade, tartare d'**olives** & tomates, saumon, volaille ou viande froide en cubes. Accompagnez de toasts et le tour est joué !
- Utilisez les restes et recyclez les basiques : pain, avocat, crème fraîche, yaourt et herbes aromatiques suffisent pour créer des tapas sympathiques ! Préparez une salade de lentilles ou un taboulé.
- Les **olives** marinées à l'apéro sont un classique ! Ultra simple et rapide à préparer : mélangez ensemble les olives égouttées, l'huile d'olive, le basilic et l'ail émincé. C'est prêt ! Servir frais.



Stimuler sa créativité en optant pour des recettes « maison ».

- Pour réaliser de délicieux amuse-gueules et tapas en un tour de main, laissez place à votre imagination : des bouchées colorées aux saveurs **méditerranéennes** à base de chèvre frais, thym et chorizo... aux mini-muffins préparés avec des **olives**, du parmesan, du piment et du safran... Tous les ingrédients sont réunis pour réchauffer l'ambiance!



- Composez vos propres brochettes avec des légumes en rondelles, fruits, tomates cerises et cubes de fromage, le tout agrémenté d'olives vertes ou noires.
- Chaud ou froid ? Les tapas se servent froides comme chaudes selon les recettes ! Chaussons à la viande et

tortillas se consomment plutôt tièdes alors que les gaspachos ou veloutés se dégustent froids.

- Pour les boissons, modérez l'alcool et préparez des cocktails inédits en y ajoutant des fruits frais. Apport vitaminé garanti ! Créez vos propres glaçons aux formes originales.

Bref, avec **Tramier**, apéritif rime avec moments festifs et créatifs ! Profitez de l'apéro pour faire les bonnes combinaisons sans négliger le plaisir d'un moment convivial partagé. De plus, quand on sait que manger avec les doigts est autorisé... Raison de plus pour ne pas se priver et se régaler !

Nutritionniste Tramier

[1] Les Français et l'apéritif. IFOP. Juin 2013.