

APÉRITIV'BOX · VENDÉE

Le Carnet

Douze recettes pour l'apéro
à la française.



Tartiner, croquer, piquer, servir. Douze idées choisies
dans notre journal, pour aller avec ce qu'il y a dans le
coffret.

OFFERT

M E R C I

Vous venez de nous faire confiance.

On ne va pas faire semblant : à chaque commande, quelqu'un ici sourit bêtement devant son écran. Alors merci. Vraiment.

Voici douze recettes prises dans notre journal, celles qu'on teste le vendredi soir sur des amis qui n'avaient rien demandé. Elles sont pensées pour aller avec ce qu'il y a dans le coffret : des tartinables, de la charcuterie, du fromage, de quoi croquer, et une bouteille choisie en direct chez celui qui la fait.

Aucune ne demande de matériel étrange ni trois heures devant vous. La plupart tiennent en dix minutes et une planche. C'est le principe de l'apéro : le plus dur, c'est de décider qui on invite.

L'équipe Apéritiv'Box

COMMENT S'EN SERVIR

Douze recettes, du pain grillé jusqu'à la verrine. Piochez au hasard, ou suivez le sommaire. Celles marquées « végétarien » se passent de viande et de poisson, sans se passer de goût.

Douze façons de commencer la soirée.

01	Bruschettas tomate burrata	4
	SUR DU PAIN	

02	Crostinis feta, grenade et romarin	5
	SUR DU PAIN	

03	Gougères au fromage et aux herbes	6
	À LA SORTIE DU FOUR	

04	Feuilletés poire, chèvre et miel	7
	À LA SORTIE DU FOUR	

05	Mini brochettes Saint-Jacques, kumquats et chorizo	8
	BROCHETTES ET BOUCHÉES	

06	Boulettes de chèvre enrobées de pistaches	9
	BROCHETTES ET BOUCHÉES	

07	Tartinade au fromage de chèvre et courgettes grillées	10
	LES TARTINABLES	

08	Tartinade de poivrons rôtis au miel et au thym	11
	LES TARTINABLES	

09	Verrine de mousse de betterave	12
	LES VERRINES	

10	Verrines de concombre au fromage frais et aux herbes	13
	LES VERRINES	

11	Crevettes tempura et sauce aigre-douce maison	14
	À CROQUER	

12	Mocktail de fruits	15
	DANS LE VERRE	

Bruschettas tomate burrata

Tomates marinées au basilic et burrata crémeuse sur pain grillé à l'ail : l'été sur une tartine.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
4 portions	240 kcal	8 g	20 g	14 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (4 bruschettas, une par personne). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain de campagne ou d'un autre pain rustique
- 2 tomates mûres
- 1 boule de burrata
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive extra vierge
- Basilic frais
- Sel et poivre

ÉTAPES

- 1 Coupez les tomates en petits dés. Assaisonnez-les avec du sel, du poivre, un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic ciselées. Laissez mariner quelques minutes.
- 2 Coupez la burrata en tranches ou en morceaux selon votre préférence.
- 3 Frottez légèrement les tranches de pain avec la gousse d'ail pelée.
- 4 Disposez les tranches de pain sur une plaque de cuisson et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive.
- 5 Répartissez uniformément les dés de tomate sur chaque tranche, puis placez les morceaux de burrata par-dessus.
- 6 Préchauffez votre four en mode grill et faites cuire 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et la burrata légèrement fondue.
- 7 Garnissez chaque bruschetta de quelques feuilles de basilic frais.
- 8 Servez immédiatement, chaud ou à température ambiante.

Crostinis feta, grenade et romarin

Feta émiettée, grains de grenade et filet de miel sur baguette dorée : le crostini qui fait de l'effet.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
6 portions	280 kcal	9 g	34 g	12 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (une vingtaine de crostinis). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS

- 1 baguette coupée en tranches d'environ 1 cm
- 200 g de feta
- 1 grenade, grains séparés
- 2 c. à s. de miel
- 2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
- 1 brin de romarin frais haché
- Sel et poivre noir

ÉTAPES

- 1 Préchauffez votre four à 180 °C.
- 2 Disposez les tranches de baguette sur une plaque et faites-les dorer 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes.
- 3 Pendant ce temps, émiettez la feta dans un bol.
- 4 Laissez les tranches refroidir quelques minutes.
- 5 Étalez une généreuse portion de feta sur chaque tranche.
- 6 Répartissez les grains de grenade par-dessus.
- 7 Arrosez chaque crostini d'un filet de miel et d'huile d'olive.
- 8 Saupoudrez de romarin haché, de sel et de poivre.
- 9 Servez immédiatement.

Gougères au fromage et aux herbes

Pâte à choux, comté râpé et herbes fraîches : les gougères qui disparaissent avant tout le reste.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
6 portions	275 kcal	10 g	15 g	19 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (une vingtaine de gougères). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS

- 150 ml d'eau
- 80 g de beurre
- 120 g de farine
- 3 œufs
- 100 g de fromage râpé (gruyère, comté ou parmesan)
- 1 c. à c. de sel
- 1 pincée de poivre
- Herbes fraîches hachées (persil, ciboulette ou thym)

ÉTAPES

- 1 Préchauffez votre four à 200 °C.
- 2 Dans une casserole, portez l'eau, le beurre et le sel à ébullition.
- 3 Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois et mélangez vigoureusement jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.
- 4 Remettez la casserole sur feu doux et remuez environ 2 minutes pour dessécher légèrement la pâte.
- 5 Hors du feu, ajoutez les œufs un à un en mélangeant bien entre chaque ajout jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 6 Incorporez le fromage râpé, les herbes hachées, le sel et le poivre.
- 7 À l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille, déposez des petits tas de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 8 Enfournez 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les gougères soient gonflées et dorées.
- 9 Laissez légèrement refroidir avant de servir.

Feuilletés poire, chèvre et miel

Poire fondante, chèvre crémeux et filet de miel dans un feuilleté doré : le sucré-salé qui fait mouche.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
6 portions	270 kcal	7 g	26 g	15 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (une douzaine de feuilletés). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 2 poires mûres
- 150 g de fromage de chèvre
- 2 c. à s. de miel
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- Un peu de farine pour étaler la pâte
- Cure-dents

ÉTAPES

- 1 Préchauffez votre four à 200 °C.
- 2 Épluchez les poires et coupez-les en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 3 Étalez la pâte feuilletée sur une surface légèrement farinée et découpez-la en petits rectangles d'environ 8 cm sur 4 cm.
- 4 Placez une tranche de poire et un morceau de fromage de chèvre sur chaque rectangle. Ajoutez une touche de miel par-dessus.
- 5 Repliez la pâte pour envelopper la garniture et fixez les bords avec un cure-dent.
- 6 Badigeonnez chaque feuilleté de jaune d'œuf.
- 7 Disposez les feuilletés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 8 Enfournez 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.
- 9 Laissez légèrement refroidir avant de servir.

Mini brochettes Saint-Jacques, kumquats et chorizo

Saint-Jacques poêlées, kumquat acidulé et chorizo croustillant : trois bouchées sur un pic.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
4 portions	245 kcal	17 g	7 g	17 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (12 brochettes, 3 par personne). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS

- 12 noix de Saint-Jacques fraîches, nettoyées
- 12 kumquats coupés en deux et dénoyautés
- 100 g de chorizo coupé en petits morceaux
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel et poivre noir
- Piques en bois

ÉTAPES

- 1 Dans un bol, mélangez les noix de Saint-Jacques avec l'huile d'olive, l'ail haché, le sel et le poivre. Laissez mariner environ 15 minutes.
- 2 Pendant ce temps, coupez les kumquats en deux et retirez les pépins.
- 3 Préchauffez une poêle à feu moyen. Faites sauter les Saint-Jacques 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez.
- 4 Dans la même poêle, faites sauter les morceaux de chorizo jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants.
- 5 Sur chaque pique, enfiler une demi-tranche de kumquat, une noix de Saint-Jacques et un morceau de chorizo.
- 6 Disposez les brochettes sur un plat de service et servez-les chaudes.

Boulettes de chèvre enrobées de pistaches

Chèvre frais, miel et pistaches concassées : des billes à rouler à la main, prêtes en un quart d'heure.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
4 portions	275 kcal	11 g	13 g	21 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (une quinzaine de boulettes). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS

- 200 g de fromage de chèvre frais
- 100 g de pistaches non salées
- 1 c. à s. de miel (facultatif)
- Poivre noir
- Herbes fraîches (ciboulette ou persil) hachées finement (facultatif)

ÉTAPES

- 1 Épluchez les pistaches et hachez-les finement ou concassez-les au mortier, sans les réduire en poudre.
- 2 Dans un bol, assouplissez le fromage de chèvre à la fourchette. Ajoutez le miel si vous voulez une touche sucrée, poivrez et incorporez les herbes fraîches.
- 3 Prenez environ une cuillerée à café de fromage et formez une boulette entre vos mains. Répétez jusqu'à épuisement.
- 4 Roulez chaque boulette dans les pistaches concassées jusqu'à ce qu'elle soit bien enrobée.
- 5 Placez les boulettes au réfrigérateur au moins 30 minutes avant de servir, pour une meilleure tenue.

Tartinade au fromage de chèvre et courgettes grillées

Chèvre frais fouetté et courgettes grillées hachées : une tartinade fumée pour vos apéros d'été.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
6 portions	130 kcal	5 g	3 g	11 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (un bol à partager). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS

- 200 g de fromage de chèvre frais
- 2 courgettes moyennes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée finement
- Le jus d'un demi-citron
- Sel et poivre
- Herbes fraîches (basilic ou persil) hachées finement (facultatif)

ÉTAPES

- 1 Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les courgettes, coupez-les en fines rondelles, disposez-les sur une plaque, arrosez d'huile d'olive et assaisonnez.
- 2 Faites griller 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées. Au gril, comptez 3 à 5 minutes de chaque côté.
- 3 Dans un bol, assouplissez le fromage de chèvre à la fourchette.
- 4 Ajoutez l'ail haché et le jus de citron, puis mélangez bien.
- 5 Une fois les courgettes refroidies, hachez-les grossièrement et incorporez-les au fromage. Ajoutez les herbes fraîches.
- 6 Goûtez et ajustez l'assaisonnement.
- 7 Réfrigérez environ 30 minutes avant de servir.
- 8 Servez avec du pain frais, des crackers ou des légumes croquants.

Tartinade de poivrons rôtis au miel et au thym

Poivrons grillés jusqu'à la peau noircie, miel et thym : la tartinade onctueuse qui va avec tout.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
6 portions	85 kcal	1 g	11 g	5 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (un bol à partager). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS

- 3 gros poivrons rouges
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de thym séché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- Sel et poivre noir moulu

ÉTAPES

- 1 Préchauffez votre four en mode grill à haute température.
- 2 Lavez les poivrons, coupez-les en deux dans la longueur et retirez les graines et les membranes blanches.
- 3 Disposez les moitiés sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, côté peau vers le haut.
- 4 Faites griller 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la peau soit bien noircie et cloquée. Surveillez attentivement.
- 5 Laissez refroidir quelques minutes, puis retirez délicatement la peau noircie.
- 6 Dans un mixeur, réunissez les poivrons pelés, l'huile d'olive, le miel, le thym, l'ail haché, du sel et du poivre.
- 7 Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.
- 8 Transférez dans un bol de service et réfrigérez au moins 30 minutes.

Verrine de mousse de betterave

Betterave et fromage frais mixés en mousse aérienne : une verrine rose vif, prête en dix minutes.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
6 portions	85 kcal	3 g	6 g	5 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (6 petites verrines). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS

- 300 g de betteraves cuites
- 200 g de fromage frais
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel et poivre
- Ciboulette ciselée pour la décoration

ÉTAPES

- 1 Épluchez les betteraves cuites et coupez-les en cubes.
- 2 Placez les cubes dans un mixeur ou un robot culinaire.
- 3 Ajoutez le fromage frais et le jus de citron.
- 4 Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
- 5 Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis réservez au frais.
- 6 À l'aide d'une poche à douille, remplissez chaque verrine avec la mousse de betterave.
- 7 Décorez de ciboulette ciselée pour la couleur et la fraîcheur.
- 8 Réfrigérez au moins 1 heure avant de servir, pour que la mousse prenne bien.
- 9 Servez frais, accompagné de petits biscuits ou de pain grillé.

Verrines de concombre au fromage frais et aux herbes

Concombre croquant et fromage frais aux herbes montés en couches : la verrine fraîcheur par excellence.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
6 portions	80 kcal	3 g	3 g	5 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (6 petites verrines). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS

- 2 concombres pelés et coupés en petits dés
- 200 g de fromage frais
- 2 c. à s. de ciboulette fraîche hachée finement
- 2 c. à s. de persil frais haché finement
- 1 gousse d'ail émincée
- Le jus d'un demi-citron
- Sel et poivre
- Quelques brins de ciboulette ou de persil pour la décoration

ÉTAPES

- 1 Dans un bol, mélangez le fromage frais, la ciboulette, le persil, l'ail, le jus de citron, le sel et le poivre. Réservez au réfrigérateur environ 30 minutes.
- 2 Répartissez les dés de concombre dans le fond des verrines.
- 3 À la poche à douille ou à la cuillère, ajoutez une couche de fromage frais par-dessus.
- 4 Répétez avec une deuxième couche de concombre et une deuxième couche de fromage frais.
- 5 Décorez chaque verrine d'un brin de ciboulette ou de persil.
- 6 Réfrigérez au moins 1 heure avant de servir.

Crevettes tempura et sauce aigre-douce maison

Pâte à tempura à l'eau glacée, friture éclair et sauce aigre-douce maison en cinq ingrédients.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
4 portions	315 kcal	15 g	31 g	13 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (à partager, sauce comprise). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS	ÉTAPES
200 g de crevettes décortiquées et déveinées 100 g de farine 1 œuf 150 ml d'eau glacée - Huile végétale pour la friture - Sel et poivre - Pour la sauce : 4 c. à s. de vinaigre de riz 4 c. à s. de ketchup 2 c. à s. de sucre 1 c. à s. de sauce soja 1 c. à s. de fécule de maïs 4 c. à s. d'eau	- Assurez-vous que les crevettes sont propres et déveinées. Épongez-les avec du papier absorbant. - Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf et l'eau glacée jusqu'à obtenir une pâte lisse. Assaisonnez. - Faites chauffer l'huile végétale dans une casserole ou une friteuse à 180 °C. - Trempez chaque crevette dans la pâte tempura pour bien l'enrober. - Faites frire 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les crevettes soient dorées et croustillantes. Ne surchargez pas la friteuse. - Retirez-les à l'écumoire et posez-les sur du papier absorbant. - Dans une petite casserole, mélangez le vinaigre de riz, le ketchup, le sucre, la sauce soja, la fécule de maïs et l'eau jusqu'à dissolution complète. - Faites chauffer à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne brillante. - Laissez tiedir la sauce avant de la servir avec les crevettes.

Mocktail de fruits

Une boisson fraîche, colorée et 100 % sans alcool, parfaite pour ensoleiller vos apéritifs.

PAR PORTION	ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
4 portions	195 kcal	0 g	48 g	0 g

Estimation calculée à partir des quantités de la recette (4 verres de 23 cl). Sel, poivre et herbes de décoration non comptés.

INGRÉDIENTS

- 50 cl de soda aux agrumes
- 12 cl de sirop de fraise
- 6 cl de sirop de cannelle
- 24 cl de jus d'orange

ÉTAPES

- 1 Remplissez vos verres de glaçons.
- 2 Versez dans chacun 2 cl de sirop de fraise, 1 cl de sirop de cannelle, puis 4 cl de jus d'orange.
- 3 Mélangez délicatement le tout.
- 4 Servez frais.

LE CONSEIL D'APÉROLOGUE

Ajoutez une touche d'acidité avec du citron vert ou du citron jaune fraîchement pressé. Cela équilibrera la douceur du sirop de fraise et la chaleur du sirop de cannelle, tout en rehaussant les arômes fruités et pétillants du soda aux agrumes.

LA SUITE

Il y en a 45 autres.

Ce carnet est un extrait. Le journal en ligne réunit toutes nos recettes d'apéro, classées par famille, et une nouvelle vient s'y ajouter chaque semaine.

aperitiv-box.fr/blogs/recettes

Tartinables, verrines, brochettes, toasts, cocktails et sans-alcool.

Filtrables en un clic, imprimables, sans compte à créer.

ET MAINTENANT

Le coffret suivant arrive déjà.

Chaque mois, de nouveaux producteurs, de nouvelles régions, de nouvelles recettes. Rien ne se répète, et rien ne se renouvelle sans vous : le paiement se fait en une fois, aucune reconduction automatique.

Une allergie, une envie, un produit que vous ne voulez plus voir ?
Un mot et on adapte votre profil, autant de fois que vous voulez.

Le journal, mis à jour chaque semaine

aperitiv-box.fr/blogs/recettes

Composer ou modifier son coffret

aperitiv-box.fr/pages/abonnement

Offrir une carte cadeau

aperitiv-box.fr/pages/carte-cadeau

Nous écrire

contact@aperitiv-box.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Vente d'alcool interdite aux mineurs de moins de 18 ans.