

**Légers les apéros!**

Ingrédients pour 4 adultes

**Cake salé**

Cake salé (Moule de 35 cm, 10 personnes)  
 3 œufs  
 200 g de yogourt nature  
 150 g de farine  
 1 sachet de poudre à lever  
 Sel, poivre, romarin en poudre  
 50 g d'olives vertes  
 150 g de jambon blanc  
 1 poivron rouge  
 1 échalotte  
 de fromage râpé

Battez les œufs et le yogourt nature, ajoutez la farine, la poudre à lever et assaisonnez. Coupez les olives, le jambon, le poivron et l'échalotte en petits morceaux et râpez le fromage. Ajoutez le tout à la pâte, mélangez et enfournez à 180°C pour 35 à 40 minutes.

**Mini-verrines rayées avocat-saumon fumé**

1 avocat  
 60 g de saumon fumé  
 4 cs de yogourt nature  
 1 échalotte  
 ½ gousse d'ail  
 1 citron  
 Sel, poivre

Coupez le citron en 2 et pressez l'une des moitiés. Mixez l'avocat avec 2 cs de yogourt nature, la moitié de l'échalotte, la demi-gousse d'ail, un peu de jus de citron, de sel et de poivre. Séparement, mixez le saumon avec 2 cs de yogourt nature, l'autre moitié de l'échalotte et un peu de jus de citron. Alternez les couches de mousse (avocat-saumon-avocat-saumon) et décorez avec des triangles de citron découpés dans la seconde moitié de citron.

**Croûtes à la courge**

100 g de courge (potimarron)  
 40 g de parmesan  
 1 gousse d'ail hachée  
 Sel, poivre  
 Pain

Peler et cuire le potimarron durant 10 minutes et le réduire en purée. Mélanger avec le parmesan râpé et l'ail et assaisonner. Tartiner les tranches de pain d'une couche bien épaisse et gratiner au four environ 10 minutes à 220°C. Servir chaud.

**Muffins au poireau**

½ poireau  
 1 cs d'huile de colza HOLL  
 1 œuf  
 1,2 dl de lait  
 10 g de Maïzena  
 30 g de parmesan  
 Sel, poivre, thym

Coupez finement le poireau et le faire revenir 2-3 minutes dans l'huile de colza. Mélangez l'œuf, la Maïzena, le lait, sel, poivre et thym. Ajoutez le poireau et le parmesan, bien mélanger et répartir l'appareil dans les moules à muffins (entre 5 et 10 muffins, selon la grandeur des moules). Cuire 20-25 minutes au four à 180°C. A déguster chaud ou froid.

**Petits légumes et dips**

Radis  
 Carottes  
 Chou blanc  
 Chou rouge  
 Séré maigre  
 Yogourt nature  
 Sel, poivre

Au gré des envies : curry, ail en poudre, cornichons, œuf dur, ciboulette, persil, basilic, fromage râpé, thon au naturel, câpres, etc.

Radis, carottes, céleri, chou blanc et rouge à tailler selon envie. Base de sauce avec séré maigre et yogourt nature (moitié-moitié) et assaisonner au gré de son imagination, par exemple : 1) curry, sel, poivre, un peu d'ail en poudre, 2) cornichons et œuf hachés très fin, sel, poivre, 3) mélange d'herbes : ciboulette, persil, basilic, 4) au fromage : parmesan ou gruyère râpé, poivre, 5) au thon : mixer la base de sauce avec le thon au naturel, quelques câpres, sel, poivre, etc.

**Farandoles de mini-canapés**

Tranches de pain toast complet  
 Garniture à choix

Garnir des tranches de pain toast complet et les couper en 4 pour faire des bouchées. Multiples possibilités de garniture avec base de sauce séré maigre, fromage blanc ou yogourt nature + assaisonnement : fromage avec ou sans dés de fruits séchés (abricots, figues, etc.), jambon cuit, jambon de dinde, viande séchée, mousse de thon au fromage blanc, œufs durs, saumon, houmous maison (pois chiches cuits et mixés avec du yogourt nature, un peu d'huile d'olive, jus de citron, assaisonnement), cornichons, oignons, légumes de saison, etc.

**Rouleau de laitue pommée aux pousses d'oignons**

4 grandes feuilles de laitue pommée  
 1 barquette de pousses d'oignons  
 1 cs d'huile d'olive ou de colza  
 1 cs de vinaigre balsamic blanc  
 1 cs de séré maigre ou de yogourt nature  
 Sel, poivre, ail et romarin en poudre

Mélanger les pousses d'oignons avec de la sauce à salade (mélanger huile, vinaigre, séré ou yogourt et assaisonnement) puis en déposer un peu sur chaque feuille de laitue. Rouler chacune d'elle de manière à emballer les pousses d'oignons et à faire un petit rouleau.

**Bouquet de viande séchée**

8-10 tranches de viande séchée  
 1 pot de cottage cheese nature  
 Quelques olives noires

Rouler chaque tranche de viande séchée afin d'obtenir un entonnoir et les remplir avec le cottage cheese agrémenté de petits morceaux d'olives noires. Mettre tous les « entonnoirs » garnis dans un petit verre pour former un bouquet.



**Le saviez-vous ?**

Les fruits et légumes locaux et de saison sont plus riches en vitamines et minéraux. Pour préserver ces précieux nutriments, il faut les conserver de manière adéquate (informations sur [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)), ne pas les laisser tremper dans l'eau lors de la préparation et opter pour un mode de cuisson court et nécessitant peu d'eau (à la vapeur, à l'étuvé, etc.).

**Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural**

1/3 de l'impact écologique est dû à la nourriture. Pour avoir une influence positive là-dessus, il est vivement recommandé de choisir des aliments locaux. Le site [www.en-gros.ch](http://www.en-gros.ch) est à disposition. Et pour vous aider de manière générale, suivez les logos :



Recettes proposées par Fourchette verte Jura  
 Plus d'informations sur [www.fondation02.ch/projet/fourchette-verte/](http://www.fondation02.ch/projet/fourchette-verte/)  
 Privilégiez les produits régionaux labellisés : [www.terroir-juraregion.ch](http://www.terroir-juraregion.ch)

