

7 sortes de zakouskis sans soucis (et sans féculents/gluten ni lactose)

1 - Les bâtonnets de légumes

Il y a évidemment les bâtonnets de légumes, le radis ou chou-fleur etc.. à tromper dans une sauce cocktail ou au yaourt, du labneh, du houmous etc...puis les blocs de fromage (sans lactose, attention le saucisson en contient) et les mélanges de noix.

2 - Les verrines

Les verrines sont festives et très pratiques pour réutiliser des restes aussi : on prépare une salade (voir plus loin) , on la repartit dans les verrines qu'on décore joliment (mélange de graines, fleurs comestibles, herbes...) p.ex.

2.1 - Salade de brocoli et noix de pecan

Pour la salade : 1 brocoli, 2 oignons de printemps, 10 tomates cerise, 30 g de noix de pécan, 60 g d'olives, huile d'olive

Détaillez le brocoli en bouquets et cuisez le 10 minutes à la vapeur. Hachez grossièrement les noix. Coupez les olives et les tomates en 4 et les oignons en fins anneaux, mélangez avec de l'huile d'olive, c'est prêt.

On peut rajouter des morceaux de feta sans lactose Salade d'avocat et choucroute.

2.2 - Salade d'avocat et choucroute

Mélange à l'avocat :

- 2 avocats bien mûrs écrasés à la fourchette
- 2 carottes en brunoise
- 1 oignon rouge en brunoise
- 1 petite pomme acide en brunoise
- Quelques branches de céleri en brunoise
- 1 peu de mélange de noix pour salade
- Fleur de sel
- 1 filet de vinaigre de pomme

Choucroute :

- 2 tasses de choucroute crue avec son jus
- Quelques c.à.s. d'huile d'olive
- Fleur de sel
- 1 pincée de thym frais



Verdure :

- Graines germées
- 1 poignée de mâche
- 1 poignée de pourprier

Déposez la choucroute dans des cercles / dans le fond d'une verrine, mettez le mélange aux avocats par dessus et dressez les verdures. Arrosez d'huile d'olive et rajoutez une pincée de fleur de sel. Décorez avec les graines germées.

3 - Un beau verre givré

Un beau verre givré (on le mouille et on le met au congélateur) de soupe froide (gaspacho, soupe de courgettes à la menthe fraîche, velouté d'asperges avec quelques gouttes d'huile de truffe), c'est très rafraîchissant quand il fait chaud.

4 - Les légumes farcis

Puis il y a les légumes farcis : petites tomates farcies (aux crevettes p.ex.) ou les feuilles de chicons garnies (p.ex. aux moules en mayonnaise, coriandre fraîche et curry), mais aussi les roulades de légumes, p.ex.:

Roulades de courgettes :

Avec un économat, taillez en fines tranches une courgette et n'en gardez que les plus belles :

Mélangez un filet de truite fumée, le jus d'un demi-citron (bio) et un peu de zeste, ciboulette, du persil et du poivre et un peu d'huile d'olive, puis déposez une càc du mélange sur les tranches que vous roulez ensuite et maintenez avec un cure-dent.

5 - Petits carrés de quiches

Sinon une quiche faite la veille coupée en petits carrés peut aussi servir de mise en bouche, p.ex. : Quiche aux blettes, poire et fromage blanc (sans lactose).

Quiche à la blette, poire et cottage cheese

Ingédients (4 personnes) :

- 100g de flocons d'avoine
- 100g de farine d'amande
- 4 œufs
- 300g de blettes
- 1 échalotte
- 2 gousses d'ail
- 1 poire
- 1 poignée de thym
- 200g de cottage cheese
- 60ml d'huile d'olive
- noix de muscade, poivre et sel



Mixez l'avoine pour obtenir une farine, mélangez avec celle d'amandes, 1 œuf, l'huile d'olive, 6 c.à.s d'eau froide, sel et poivre. Pressez la pâte avec les mains mouillées dans le fond d'un moule, piquez-y des trous à la fourchette et enfournez 12 min à 200 °C.

Dans une poêle, faites légèrement revenir l'échalote et l'ail dans de l'huile d'olive, puis ajoutez les blettes et la moitié de la poire finement hachée. Assaisonnez avec la noix de muscade, le sel et le poivre. Mélangez les œufs restants, le cottage cheese et le thym, salez et poivrez, et rajoutez ce mélange aux blettes. Versez le tout dans le moule et déposez des fines tranches de la poire restante par dessus.

Enfournez 25-30 minutes. Bon appétit !

6 - Des crackers de graines

On peut aussi cuire des crackers de graines (en 15 minutes c'est cuit) garnis de ce qu'on veut :

Ceto-crackers :

- 150g de noix de pecan moulus 150g de graines de lin
- 3 blancs d'œuf
- 2 c.à.s d'huile d'olive

Mélangez les ingrédients, étalez puis abaissez avec un rouleau à tarte sur une plaque avec du papier cuisson, enfournez 10 minutes à 180° puis retournez et faites cuire encore 5 minutes.

7 - Les chips

Last but not least: les chips oui , mais de chou kale au chimichurri

Succès garanti avec cette épice d'Amérique latine.

On met des feuilles de chou kale sur une plaque, on les enduit d'huile d'olive avec du sel, poivre et l'épice, et on enfourne 10 minutes à 180°. Ces chips peuvent se conserver dans une boite pendant plusieurs jours, ils restent croquants et délicieux.