

# [Défi familles zéro déchet] Un apéro qui change de l'ordinaire pour les fêtes !

*Animé par Jacqueline Mercier de l'association « l'hÊtre et Lavoir », l'atelier apéro de l'hiver des familles zéro déchet s'est déroulé à l'épicerie des Jeannettes.*

À l'épicerie des [Jeannettes](#), ouverte depuis peu, un espace atelier a été mis en place. C'est là que les participants se sont retrouvés, le mardi 18 décembre, autour de tartines de pâté végétal, préparé par Jacqueline Mercier. Pratique pour remplacer le foie gras, ce tartinable ne contient ni lait, ni beurre.



Au menu, un apéro sain, principalement à base de plante et de graines... Et délicieux ! Les participants mettent la main à la pâte pour préparer les différentes préparations et pâtes qu'ils dégusteront ensuite autour d'un jus de pomme-fraise, d'une bière de Morlaix ou de cidre biologique.

## **Terrine végétale**



- 100 g de champignons de Paris
- 60 g d'huile d'olive
- 1 petit oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 400 g de lentilles vertes cuites (soit 250 g en sec)
- 140 g de noix de ou graines de tournesol
- 15 g de jus de citron
- 20 g de sauce de soja
- 2 cuillères à café de romarin
- 2 cuillères à café de thym
- 2 cuillères à café de persil
- 10 g de cognac
- 1 pincée de piment de Cayenne
- sel / poivre

Lavez puis essuyez les champignons. Coupez l'extrémité de la tige et émincez-les. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou un grande casserole. Ajouter les oignons et l'ail et cuire 5 à 6 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Ajoutez les champignons et faites mijoter 5 à 8 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, puis retirer du feu.

Dans un robot ou blender, mixez les lentilles cuites, les noix, le jus de citron, la sauce soja, le romarin, le thym et les persil, le cognac (si utilisé), le sucre de coco et le piment de Cayenne (en mettre très peu), puis ajouter les champignons cuits et remixez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. ajoutez du sel, du poivre et du cognac, de la

sauce soja et du jus de citron en fonction de vos goûts.

Mettre la préparation dans un récipient adapté et mettez au frigo quelques heures jusqu'à ce qu'elle prenne la consistance d'un pâté et ajouter le beurre végétal pour donner l'aspect de graisse. Servir la terrine sur des toasts ou du pain frais. Se conserve au frigo pendant 4 jours. Vous pouvez la garder bien emballée au congélateur pendant 2 mois maximum.

## **Beurre végétal (pour environ 280 g)**

- 100 g de noix de cajou ou graines de tournesol
- 100 g d'huile de coco désodorisée (très important, sinon votre beurre aura le goût de coco)
- 7 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Pour du beurre doux : environ 1/2 cuillère à café rase de sel
- Pour du beurre demi-sel : 7 g de sel (1 cuillère à café très légèrement bombée)
- 1 pincée de curcuma (facultatif)

Faire tremper les noix de cajou entre 12 et 24 h (si votre blender n'est pas très puissant ou un peu fatigué, 24 h c'est mieux). Jeter l'eau de trempage et placer les noix dans le blender. Rajouter l'eau prévue et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème quasiment homogène. Faire fondre l'huile de coco et la rajouter dans le blender ainsi que l'huile d'olive et le sel. Re-mixer : le résultat final doit être homogène. Verser la préparation dans un récipient avec un couvercle et la placer au réfrigérateur pour 4 heures minimum. Il se conserve au frais dans un emballage hermétique.

## **Apéro-plantes**

- ail des ours, berce, romarin ou origan, thym, mixées en poudre ou en petits fragments ou frais avec des fleurs
- 5 cuillères à soupe de plantes
- 200 g de farine de blé

- 150 g de moutarde à l'ancienne
- 20 g de maïzena
- 145 g de beurre
- 25 g de crème végétale
- 50 g de fromage sec

Mélangez ensemble tous les ingrédients, bien pétrir. Avec la pâte, faire un boudin de 45 cm de long. Humidifiez un peu la pâte et la rouler dans des graines de pavot. La placer au frais 30 minutes. Sortez le boudin et coupez-le en petits rondins. Mettre à cuire sur une plaque. Au four, cuisson de 15 à 20 minutes, sous surveillance.



### **Brisure d'ortie (ou basilic, ou thym, ou romarin, origan, marjolaine, etc..)**

*Penser à faire sécher des orties au début du printemps, prendre des têtes toutes fraîches, les faire sécher et en faire une poudre en mixant, ou en les frottant dans une passoire pour en faire une poudre. Pensez aussi à récolter vos plantes au jardin ou lors de promenades dans la nature après reconnaissance et à les faire sécher.*

- 4 cuillère à soupe d'ortie en poudre ou de la plante choisie
- 40 g de beurre
- 120 g de farine T80
- un peu de poudre à lever
- 30 g de crème liquide (soja ou autre)

- sel
- graines de sésame

Mélanger la farine, le beurre et la plante, on obtient une sorte de sable. Faire un puits et ajouter 2 g de sel fin, un peu de poudre à lever ou une pincée de bicarbonate de soude et on y ajoute des graines de sésame. On obtient une pâte que l'on étale avec le rouleau (0,5 cm d'épaisseur). Déchirer la pâte en petits bouts et les faire cuire sur une feuille de papier cuisson 10 à 15 minutes au four à 200°.

## **Ail ail ail !**

- 50 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de riz complet + un peu de poudre à lever
- 40 g d'ail des ours ou ail triquettre (plante invasive à déguster sans modération)
- 50 g de crème, soja ou vache. A ajuster.
- 1 œuf
- sel
- graines de lin, tournesol, sésame

Hachez finement au couteau la plante, mélangez ensuite tous les ingrédients dans un récipient et pétrissez de façon à former une pâte. Sur le plan de travail légèrement fariné, étalez la pâte au rouleau afin d'obtenir un carré. Au pinceau, badigeonnez un peu d'eau et parsemez de graines. Posez les biscuits sur la plaque de cuisson. Enfournez au four à 240 ° pendant 10 minutes.

## **Rillettes de sardine (riche en calcium et oméga 3)**

- 1 boîte de sardines à l'huile ou au naturel
- oignons frais mixés ou coupés très fin
- fromage de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe de betterave rouge crue râpée finement

Mixez le tout ou faire une belle écrasée. Y tremper les biscuits apéro ou étaler sur des radis noirs en rondelles.