



Quelques recettes à l'heure de l'apéro...

Tapenade

- 1 gousse d'ail • 2 cuillères à soupe de câpres
- 6 filets d'anchois à l'huile • 10 cl d'huile d'olive
- 250 g d'olives noires dénoyautées

- Hacher les olives et la gousse d'ail.
- Égoutter les filets d'anchois, les sécher sur du papier absorbant.
- Égoutter les câpres.
- Mettre dans le bol d'un mixeur les filets d'anchois, les câpres, la gousse d'ail, les olives noires et l'huile d'olive et mixer assez finement. Bon appétit !

Calamars sautés à l'ail et au persil

- 1 kg de calamars frais (ou surgelés)
- 1 botte de persil plat • 4 gousses d'ail
- Huile d'olive, sel, poivre • 5cl de vin blanc

- Laver les calamars à l'eau, égoutter et émincer en rondelles de taille régulière. Hacher finement l'ail et le persil.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faire revenir les calamars avec l'ail et le persil. Saler, poivrer et laisser cuire pendant 10 minutes à feu vif en remuant régulièrement.
- Verser le vin blanc et laisser réduire à nouveau pendant 5 minutes.
- Retirer la poêle du feu. Servir bien chaud !

Rillettes de thon

- 1 échalote • 1 boîte de thon (125 g)
- fromage frais (125 g) • ciboulette • ½ citron

- Couper l'échalote en petits morceaux.
- Dans un grand bol, émietter le thon à l'aide d'une fourchette et ajouter l'échalote.
- Arroser avec le jus de citron, puis ajouter le fromage frais.
- Saler légèrement. C'est prêt !



SCANNEZ-MOI POUR
DÉCOUVRIR LA GAMME
100% ÉQUITABLE !