

# Apér festif



Voici quelques idées créatives pour préparer, avec les enfants, des petits plats festifs pour les fêtes de fin d'année.



Utilisez des légumes de saison et de votre jardin! Des suggestions de remplacement sont proposées pour adapter ces recettes pour chaque saison.



## **Légumes d'hiver rôtis au four (Voir Source 1)**

- 4 pommes de terre
- 1 grosse patate douce
- 1 petit potimarron
- 1 oignon
- 4 carottes
- 2 betteraves rouges
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence

- 1 c. à café de paprika
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre





**L'apéro Chalet de Noël (Voir Source 2)**

- 7 carottes
- 24 branches de céleri
- 8 crackers
- 2 feuilles de chou
- 3 concombres : peuvent être remplacés par de la betterave
- 1 radis noir

- 5 feuilles de salade
- 10 tomates cerises : peuvent être remplacées par des fruits secs ou pomme
- 2 poivrons jaunes : peuvent être remplacés par du panais
- Fromage frais ou Yaourt
- Ciboulette



**Focaccia Décoré (Voir Source 3)**

Pâte:

- 415 g d'eau à température ambiante
- 60 g d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sucre

15 g de levure boulangère sèche (2,5 sachets)

750 g de farine T 45 et 2 pincées de gros sel

Légumes : Laissez libre court à votre imagination avec les légumes d'hiver



**Chips de Kale (Voir Source 4)**

- Huile d'olive
- Sel
- 1 botte de Kale lavée et séchée



**Sources :**

**1/** <https://www.cuisineaz.com/recettes/legumes-d-automne-rotis-au-four-89125.aspx>

**2/** <https://www.chefclub.tv/fr/recettes/light-and-fun/4e3a19fb-1868-4289-8b32-dfc8e8283d3e/lap%C3%A9ro-chalet-de-no%C3%ABl-pour-un-no%C3%ABl-festif-et-faible-en-calories/>

**3/** <https://www.maspature.com/blog/2021/07/16/recette-focaccia-garden/>

**4/** [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_chips-de-kale\\_227778.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_chips-de-kale_227778.aspx)



<https://jefouinetufouines.fr/2015/10/09/batonnet-de-legumes-pour-aperitif/>

