



# LES RECETTES LÉGÈRES



Les  
apéritifs

Recettes élaborées par les diététiciennes  
du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains

# SOMMAIRE

Page

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>3</b>
<b>I – LES AMUSE-GUEULE</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Les brochettes</b> .....	<b>6</b>
▪ Brochettes colorées	
▪ Panaché de brochettes	
▪ Brochettes blanches, roses et vertes	
▪ Fleurs de crevettes	
<b>2. Les sauces d'accompagnement</b> .....	<b>9</b>
▪ Mayonnaise légère	
▪ Sauce d'automne	
<b>3. Les roulés de jambon</b> .....	<b>10</b>
<b>4. Les boulettes colorées</b> .....	<b>11</b>
<b>5. Les tartes</b> .....	<b>12</b>
▪ Tarte aux poivrons	
▪ Quiche sans pâte	
<b>6. Les canapés et toasts</b> .....	<b>14</b>
▪ Mini canapés au bacon et tomates-cerises	
▪ Mini-sandwichs au fromage frais, crabe et concombre	
▪ Toasts roses	
▪ Tartines de seigle au fromage blanc et au saumon	
▪ Crêpe surprise	
<b>7. Les feuilletés</b> .....	<b>17</b>
▪ Petits chaussons aux épinards	
▪ Gougères	
▪ Croustillants de légumes	

<b>8. Les légumes .....</b>	<b>20</b>
▪ Apéritif d'automne	
▪ Bâtonnets de légumes, crevettes et surimi	
▪ Sauce au fromage blanc	
▪ Bâtonnets de concombre au bacon	
▪ Apéro rouge	
▪ Salade de poivrons grillés	
▪ Chips	
▪ Les toasts concombre	
▪ Concombre surprise	
▪ Bateaux d'endives	
▪ Endives en canapés	

## **II – LES COCKTAILS DIETETIQUES .....**

**28**

1. Acidulé / Hivernal / Sunrise
2. Souvenir des tropiques / Acide-amer / Tutti Frutti
3. Thé à la Pomme / Jus de Tomate / Duo de Citrons
4. Multivitaminé / Exotique/ Lassi léger
5. Multicolore / Sangria sans alcool / Douceur / Faux air de Diabolo

# LES RECETTES LÉGÈRES



Les  
apéritifs



## LE CENTRE NUTRITIONNEL DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

Véritable école de la nutrition, le Centre Nutritionnel est animé par une équipe de professionnels (diététiciens, éducateurs sportifs...) qui vous aide à préparer votre retour de cure en toute sérénité.

Retrouvez toutes nos actualités sur  
[www.thermes-brideslesbains.fr](http://www.thermes-brideslesbains.fr)



Thermes de Brides-les-Bains  
BP 14 - 73573 Brides-les-Bains  
T. 04 79 55 23 44  
[thermes@thermes-brideslesbains.fr](mailto:thermes@thermes-brideslesbains.fr)

Document et photos non contractuels · Crédits photos : Pixabay / Pix3853, StockSnap ; pixabay.com