

# Des canapés légers et bien roulés

Du pain de mie, un rouleau à pâtisserie, des petits légumes et des ingrédients gourmands : voilà la formule toute simple de ces bouchées aériennes et colorées.

**U**n apéritif se profile avec des amis ou des voisins ? Quel est votre premier réflexe, avouez-le ? Dégainer les chips ? Tartiner des carrés de pain de mie avec du tarama et des rillettes ? Pas très diététique, tout ça ! Pour cet été, découvrez une nouvelle façon de recevoir autour de bouchées apéro. Le concept de Thomas Clouet, auteur des « Petits Roulés de Thomas » ? Une tranche de

pain de mie garnie d'ingrédients variés, roulée et coupée en tronçons. Ainsi, fini le canapé ultragras : ces roulés mettent à l'honneur légumes et protéines.

## FRÂICHEUR ET ÉQUILIBRE

Pour ces bouchées, faciles et rapides à préparer, il vous faut : un ingrédient à tartiner (fromage frais, moutarde...) pour assurer la bonne tenue du roulé ; une source de protéines (jambon, saumon

fumé, fromage...) que vous couperez en fines tranches ; et des légumes en bâtonnets qui constitueront le cœur du roulé. Nous indiquons les proportions pour une tranche de pain de mie, multipliez-les en fonction du nombre de vos invités. Une fois que vous aurez le coup de main, il ne vous restera qu'à laisser libre cours à votre imagination (et à votre gourmandise) pour créer vos propres recettes !

CAROLE GARNIER

Choisissez un pain de mie grand format, déjà tranché.

## PAS À PAS : LES ROULÉS EN QUATRE ÉTAPES

**1** Prenez un grand pain de mie carré tranché. Ôtez la croûte de chaque tranche à l'aide d'un couteau et posez-les sur un plan de travail bien lisse. Passez-les au rouleau à pâtisserie : plus compacte, la mie absorbera moins l'humidité de la garniture. Puis posez-les en haut d'une natte de bambou (en épicerie asiatiques, env. 2 €). Si vous n'en avez pas, veillez simplement à rouler le pain le plus serré et le plus droit possible.

**2** Disposez les ingrédients : tartinez d'abord la tranche de pain avec l'élément fixant (purée de légumes, fromage frais...) qui va permettre au roulé de bien tenir, puis ajoutez les éléments fins (salade, jambon...), une nouvelle couche de liant et enfin placez l'élément central coupé en bâtonnets, à 1 cm environ du haut de la tranche. Évitez de trop charger le roulé, la garniture s'échapperait de chaque côté lors du roulage.

**3** Repliez le haut de la tranche en enveloppant le bâtonnet puis, à l'aide de la natte de bambou, roulez la tranche en serrant bien.

**4** Formez les bouchées : rectifiez les bords en recoupant 2 à 3 mm de chaque côté, puis coupez le roulé en trois ou en quatre. Vous pouvez ensuite les décorer en les enduisant légèrement de fromage blanc puis en les plongeant dans des herbes ciselées ou des épices.

25 à  
30 Cal

C'est ce qu'apporte  
chaque roulé.  
Rien à redire !

le plus  
protéiné

### LE BUNNY, ROULÉ DE POULET À LA CAROTTE

**Pour une tranche de pain de mie** ■ 3 ou 4 brins d'estragon  
■ 1 c. à s. de fromage blanc épais ■ 1 feuille de salade  
(laitue de préférence) ■ 1 tranche de blanc de poulet ■ 1 carotte  
■ 1 c. à c. de fromage frais ■ Quelques pincées de ras-el-hanout.

► Ciselez les brins d'estragon et mélangez-les au fromage blanc. Tartinez le pain d'une fine couche de ce mélange. Posez la salade, étalez

une autre couche de fromage puis le poulet.

► Coupez la carotte en bâtonnets de la taille de la largeur du pain. Rangez-les en

haut de la tranche et roulez celle-ci sur elle-même en serrant bien. Égalisez les extrémités et coupez des tronçons de 3 cm de long.

► Appliquez une petite bande de fromage frais sur le pourtour des bouchées et trempez-les dans le ras-el-hanout. Décorez d'estragon.

### 3 QUESTIONS AU SPÉCIALISTE



Véronique Liégeois,  
diététicienne

#### TOP SANTÉ. Quelles sont les caractéristiques du pain de mie ?

**Véronique Liégeois.** C'est un pain dit « fantaisie », à la mie souple, contenant du sucre et des matières grasses. Comme il est plus gras et plus calorique que le pain traditionnel, mieux vaut le réserver à des usages spécifiques (petit déjeuner, toast...), et éviter d'en faire son pain de table. Comme sa mie est aussi très humide, il contient des émulsifiants et des conservateurs, alors que le pain traditionnel n'en contient pas.

#### T.S. Lequel choisir ?

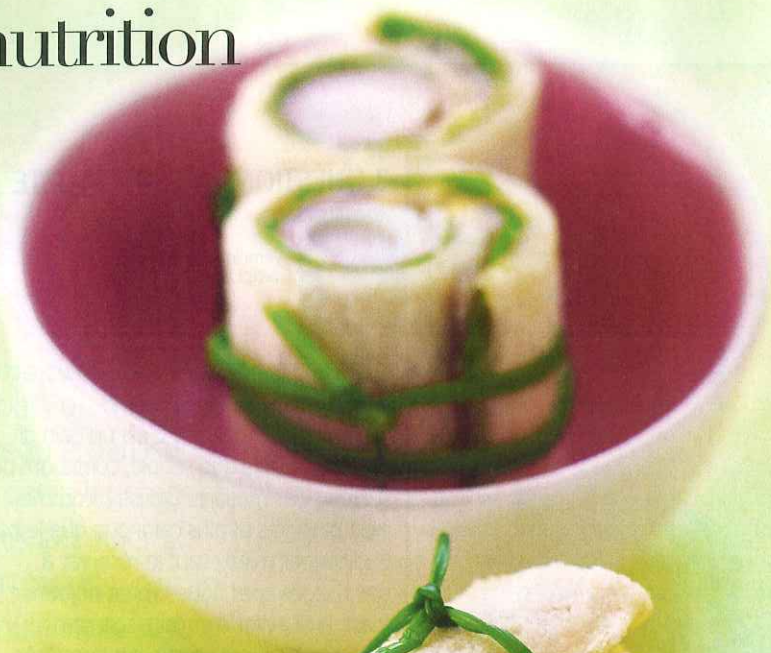
**V.L.** Au supermarché, on trouve des pains de mie complets ou aux céréales dont l'apport en fibres est conséquent : de 8 à 10 %. Les « light » sont plus secs côté texture, mais réellement moins gras et moins sucrés. Choisir un pain industriel présente l'avantage de pouvoir maîtriser sa composition, chose difficile chez le boulanger. Le pain de mie de boulangerie peut être brioché et contenir en plus des œufs ou du lait... Mais tout reste question de goût !

#### T.S. Comment équilibrer un repas autour de ces roulés ?

**V.L.** Si vous les prévoyez en apéritif, ne proposez pas d'entrée et passez directement au plat, sans féculent. Évitez aussi de rajouter du pain. Si vous en faites un apéritif dinatoire, préparez-en davantage et proposez également des crudités et une coupe de fruits frais en dessert.

#### INFO SANTÉ

► L'estragon contient des flavonoïdes, antioxydants. Il facilite la digestion et pourrait également agir comme sédatif et ainsi favoriser le sommeil.



{ le plus léger }



{ le plus riche en fibres }



## épices, fruits et crudités... des

>>>

### LE DADIN, ROULÉ DE JAMBON ET DE CŒURS DE PALMIER

Pour 1 tranche de pain de mie ■ 1 c. à s. de fromage blanc épais ■ 1 c. à c. de moutarde ■ 1 feuille de salade verte (laitue de préférence) ■ 1 tranche de jambon blanc ■ 2 cœurs de palmier ■ Brins de ciboulette pour la décoration

#### INFO SANTÉ

Les cœurs de palmier font partie des végétaux bien pourvus en protéines : 3 g en moyenne. Comme ils sont peu caloriques (44 Cal/100 g), on les déguste l'esprit léger !

- ▶ Mélangez la moutarde et le fromage blanc. Recoupez la feuille de salade et la tranche de jambon en carrés un peu plus petits que la tranche de pain. Tartinez le pain d'une fine couche de fromage blanc, puis posez la salade et le jambon. Recouvrez d'une fine couche de fromage blanc.
- ▶ Coupez les cœurs de palmier en quatre dans le sens de la longueur, alignez-les

dans la partie haute de la tranche de pain.

▶ Roulez la tranche sur elle-même, coupez des tronçons de 3 cm de long.

▶ Versez de l'eau bouillante sur les brins de ciboulette : vous les rendrez ainsi moins cassants. Séchez-les sur un papier absorbant, puis nouez-les un par un autour des petits roulés, à la fois pour les maintenir et les décorer.

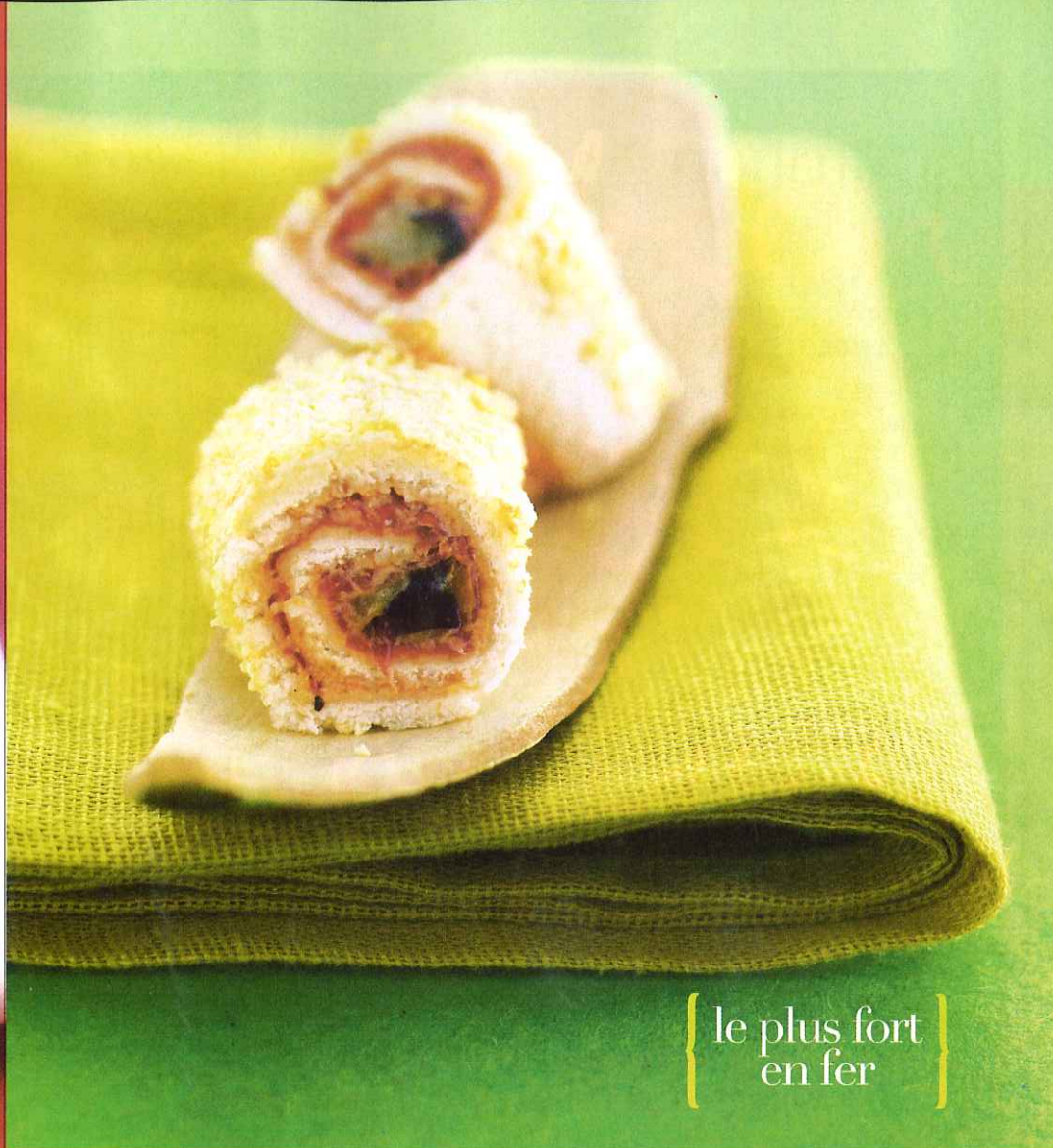
### LE CLOUET, ROULÉ DE JAMBON FUMÉ ET PIMENT

Pour 1 tranche de pain de mie complet

- 1 noix de beurre ramolli
- 1 tranche de jambon fumé dégraissé
- 3 cornichons
- Piment d'Espelette (ou paprika) pour la décoration

▶ Tartinez le pain d'une fine couche de beurre. Posez la tranche de jambon et étalez une autre couche de beurre.

▶ Sélectionnez des cornichons les plus petits et les plus droits possible. Coupez les extrémités et rangez-les en haut de la mie.



{ le plus fort  
en fer }

# bouchées malignes pour la ligne

► Roulez la tranche de pain sur elle-même en serrant bien, coupez des tronçons de 3 cm de long.

► Versez du piment d'Espelette (ou du paprika pour une saveur plus douce) dans une assiette.

► Enduisez chaque bouchée de beurre sur un côté puis trempez-la dans l'épice que vous aurez choisie.

## INFO SANTÉ

Les piments doivent leur piquant à la capsaïcine, qui augmenterait aussi le métabolisme. On perdrait donc du poids plus facilement en mangeant épicé!

## LE MOUSSAKA, ROULÉ DE CARPACCIO À L'AUBERGINE

**Pour une tranche de pain de mie** ■ 2 c. à s. de ricotta ■ 1 c. à c. de concentré de tomate ■ 1 pincée de cannelle en poudre ■ 1 pincée de noix de muscade ■ 2 tranches de carpaccio de bœuf ■ 1 aubergine ■ 1 c. à s. d'huile d'olive

► À l'aide d'une fourchette, écrasez la ricotta, le concentré de tomate, la cannelle et la muscade. Tartinez le pain d'une fine couche du mélange obtenu. Disposez ensuite sur le pain les tranches de carpaccio, puis étalez une nouvelle couche de ricotta.

► Coupez l'aubergine en tranches épaisses de 1 cm, puis recoupez-les en bâtonnets de 1 cm de large.

Faites-les cuire doucement dans une poêle avec l'huile, puis égouttez-les sur un papier absorbant.

► Positionnez un ou deux bâtonnets en haut de la tranche de pain. Roulez celle-ci sur elle-même en serrant bien, rectifiez les extrémités du roulé et coupez des tronçons de 3 cm de long environ.

► Parsemez de quelques pincées de chapelure.

## INFO SANTÉ

Viande de bœuf crue, le carpaccio est en général prélevé dans le filet, un morceau maigre. Il n'apporte que 150 Cal/100 g env, avec des protéines d'excellente qualité et du fer.

>>>

>>>

## L'ELSE, ROULÉ DE COMPOTE DE POIRES ET D'ABRICOTS SECS

**Pour une tranche de pain de mie** ■ 1 c. à s. de compote de poires ■ Cannelle en poudre ■ 2 abricots secs ■ 1 c. à c. de poudre d'amandes ■ Amandes effilées pour la décoration.

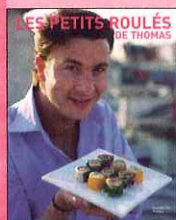
► Mélangez la compote de poires, la poudre d'amandes et une pincée de cannelle. Coupez les abricots en grosses lanières.

► Tartinez le pain d'une fine couche de compote, rangez les lanières d'abricots en haut de la tranche et roulez. Égalisez les extrémités et coupez en tronçons de 3 cm.

► Déposez une bande ultrafine de compote sur un côté des roulés et faites-y adhérer quelques amandes effilées.

### INFO SANTÉ

► La cannelle est l'alliée de la ligne ! Elle renferme en effet un polyphénol nommé MHCP, dont la particularité est d'abaisser le taux de sucre dans le sang. Ainsi, la cannelle permettrait de résister plus facilement aux fringales...



## POUR EN SAVOIR PLUS

« Les Petits Roulés de Thomas », Thomas Clouet, Hachette Pratique, 18 €.

Toutes nos recettes et photos sont tirées de ce livre. Vous y découvrirez aussi des roulés au haddock, à l'épinard frais, au crabe, aux crevettes ou encore au foie gras... Miam !

plein de bons acides gras

le plus vitaminé

riche en antioxydants

## LE CHARLOTTE AUX FRAISES

**Pour une tranche de pain de mie** ■ 2 grosses fraises ■ 2 c. à s. de fromage blanc épais ■ 1 c. à c. de sucre ■ Quelques gouttes de kirsch (ou d'arôme d'amande amère) ■ Sucre rose pour la décoration.

► Mélangez le fromage blanc, le sucre et le kirsch ou l'arôme d'amande amère. Tartinez le pain d'une fine couche de ce mélange. Coupez les fraises dans la longueur pour obtenir des bâtonnets et alignez-les en haut de la tranche de pain. Roulez, égalisez les extrémités et coupez le roulé en tronçons de 3 cm.

► Déposez une bande ultrafine de fromage blanc sur un côté des roulés et faites-y adhérer un peu de sucre coloré.

### INFO SANTÉ

► Avec 60 mg aux 100 g, la fraise fait partie des fruits les plus riches en vitamine C, la vitamine antifatigue et anti-infections par excellence.

## LE JESS, ROULÉ DE FRAISES ET DE FRAMBOISES

**Pour une tranche de pain de mie** ■ 3 grosses fraises ■ 3 framboises ■ 1 c. à s. de fromage blanc épais ■ 1 pêche ■ Quelques amandes effilées pour la décoration.

### INFO SANTÉ

► En plus d'être légère et pleine de vitamines, la pêche participe à l'équilibre interne. Sa digestion s'accompagne en effet de la production de composés alcalins, qui s'opposent à l'acidité de l'estomac.

► Écrasez les fraises, les framboises et le fromage blanc à l'aide d'une fourchette. Pelez la pêche, coupez-la en bâtonnets aussi réguliers que possible.

► Tartinez le pain d'une fine couche de mélange aux fruits, posez des bâtonnets de pêche en haut de la tranche et roulez. Égalisez les extrémités et coupez le roulé en tronçons de 3 cm.

► Enduisez un côté des roulés d'une noisette de fromage blanc et collez-y quelques amandes effilées.