



NIAMANIAMAS ÉPICÉS POUR UN APÉRO IMPROVISÉ

Vous êtes passé avec regret devant l'abondant rayon de produits pour l'apéritif de votre super marché . Ne regrettez pas vous allez en faire (et vite fait) de délicieux et pas dangereux pour vous!

Optez pour des noix de chez nous (franquette, grandjean, marbot , parisienne ou autre) , et des noix de cajou, de macadamia et pécan, des amandes, des noisettes, des graines de tournesol et autres trésors préférés des écureuils . Mettez votre four à pré-chauffer le temps de réunir les ingrédients et appelez les amis pour l'apéro

Vous avez déjà dans vos placards la majorité des ingrédients : les proportions vont varier selon vos goûts personnels

Ingrédients : TOUS NATURE ET NON SALÉS

cerneaux de noix secs

noix de cajou

noix de pécan

noisettes

un peu de graines de sésame

des feuilles de romarin

du piquant de LVC

un fond de poêle d'huile

noix du Brésil

noix de macadamia

amandes entières non mondées

pignons de pin

un peu de graines de cumin

de la poudre de Perlimpimpin

du miel si possible de forêt qui a plus de goût

NB vous pouvez ajouter graines de courge et/ou graines de tournesol si vous aimez décortiquer avant de déguster . Ne prenez pas des graines décortiquées car vous risqueriez d'avoir des fruits un peu vieux et ça devient très vite rance !

Pour les gourmands qui ne sont pas "sans sucre", préparez des morceaux de fruits secs type abricots, bananes séchées , cerises séchées, figues, raisins etc ...

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 170/ 180 °C pour que les fruits dorent mais ne brûlent pas . Dans une léche-frite , un moule à roulé ou autre grand plat plat, posez une feuille de papier-cuisson ou d'aluminium (plus "costaud" pour remuer et en plus un effet "renvoi du rayonnement vers le haut non négligeable)

Mélanger les épices , le miel et l'huile dans un bol . Bien "bouléguer" chacun des bols (ou des sacs) pour que tous les morceaux soient bien enrobés d'un mélange homogène

Dans un premier temps mettre les fruits secs à peu près dans l'ordre de taille par exemple noix et noisettes d'abord dans un bol (ou un sac à épices de LVC)

puis les plus petits dans un autre bol (ou un sac à épices de LVC)

de même avec les morceaux de fruits secs que vous avez décidé d'utiliser et là aussi vous pouvez utiliser un sac à épices de LVC)

Mettez un peu de votre mélange aromatique dans chacun des mélanges de fruits . Bien "bouléguer" chacun des bols (ou des sacs) pour que tous les morceaux soient bien enrobés

Maintenant sur la plaque chaude , répartissez les mélange des "grosses" graines . Enfournez ... et surveillez .

T.S.V.P >

2 ou 3 mn plus tard ajouter les fruits plus petits (cumin, pignons sésame)

2 ou 3 mn plus tard ajoutez les fruits secs et confits

Bien mélanger les différents lots pour une cuisson uniforme . Dès que c’est bien “doré” (pas brûlé) sortez votre grille et “bouléguez” bien pour avoir une bonne répartition .



Maintenant, tant que c’est bien brûlant , repartissez dans des bocaux stériles (voir fiche stérilisation des bocaux au FAO par exemple) qui ferment avec un couvercle à vis

Là ? A vous la fantaisie car vous pouvez au dernier moment encore varier les goûts . Ajoutez dans chaque bocal des épices différents (poivres; poudres d’herbes, de piments, voir du cacao pur, du sucre aux herbes par exemple . Ayez tous les ajouts prêts car il faut tout faire hyper vite à la sortie du four

Avant de fermer vite et de retourner tête en bas le bocal, ajoutez par exemple dans un rien de poudre de “saureta”(l’herbe à curry , ou helicrise voir la fiche) secouez . Laissez dormir, tête en bas sans toucher au frais . Demain vous aurez lorsque le bocal sera froid une réserve de “niamaniamas” à apéros improvisés géniale

Et personne ne saurait vous empêcher de faire de jolies étiquettes (et je vous le conseille car vous oublieriez ce que contient votre bocal lorsque vous l’ouvrirez !) .Ils iront ainsi sur la table et si par hasard il vous en restait, refermez le bocal , direction la glacière LVC ça tiendra quelques temps mais mangez les vite quand même car ils risqueraient de rancir . Et avouez que ce serait dommage ! NB La photo du milieu vous montre ce qui reste des huit bocaux du dernier apéro improvisé !

NOTES TECHNIQUES

Vraiment rien de bien sorcier et surtout laissez aller votre imagination . Il faut que ce soit vos “niamaniamas” à vous et pas ceux des géants de l’agro alimentaires !!

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

Pour les “sans gluten” y’en à pas

Pour les “sans sucre”, il y a peu de sucre dans les fruits à coquille mais évitez bien sûr les fruits séchés qui eux sont bourrés de sucre dangereux pour vous . Vous pouvez supprimer le miel . C’est un peu moins doux mais au dernier moment , introduisez un soupçon de poudre d’édulcorant dans votre bocal avant de le secouer et de le fermer : cela “renforcera” le parfum des épices

T.S.V.P >

Pour les “sans gras” toutes les graines citées sont “grasses” bien que les bons oligos-éléments et bons acides gras soient moins nocifs que ceux de l’industrie, il n’en demeure pas moins vrais qu’il y a lieu de compter cela dans votre décompte journalier . N’utilisez que des fruits séchés dans ce cas . Utilisez également des pois chiches pré-cuits sévèrement égouttés et séchés après cuisson vapeur . Pensez aussi aux cubes de carottes, daïkon et autres panais que vous aviez séchés dans le déshydrateur .

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A