



# Cake thon-poivron

**Cake thon-poivron, une recette idéale pour un apéro entre amis et sans gluten.**

**Extraite du livre « Les Apéritifs à index glycémique bas » par Sybille Montignac, paru aux éditions Alpen en juin 2020.**

**Pour 1 cake**

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

## Ingrédients

250 g de farine de pois chiches

4 oeufs

15 cl de lait végétal (soja, amandes, noisettes, épeautre)

10 cl d'huile d'olive

1 sachet de levure

150 g de thon au naturel égoutté

150 g de comté râpé

1 poivron vert

1 dizaine d'olives noires dénoyautées

Persil frais

Sel, poivre

## Procédure

Lavez le poivron et coupez-le en petit dés après avoir retiré les graines.

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Dans un saladier, versez la farine et la levure.

Ajoutez les oeufs battus puis versez le lait progressivement en mélangeant bien.

Quand le mélange est homogène, ajoutez l'huile et mélangez de nouveau.  
Enfin, ajoutez le thon émietté, les dés poivrons, le comté râpé, les olives noires coupées en rondelles et du persil frais haché.  
Salez avec parcimonie et poivrez.  
Mélangez puis versez dans un moule à cake et enfournez pour 45 minutes.

---



# Gaspacho de courgette à la menthe

**Gaspacho de courgette à la menthe, une recette fraîche et rapide, idéale pour un apéro entre amis en cette période estivale.**

**Extraite du livre « Les Apéritifs à index glycémique bas » par Sybille Montignac, paru aux éditions Alpen en juin 2020.**

**Pour 8 à 10 verrines**

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

## Ingrédients

4 petites courgettes (ou 2 grosses)  
2 yaourts au lait de chèvre ou de brebis  
Quelques feuilles de menthe fraîche (5 à 10)  
2 c. à s. de crème végétale (hors crème de riz)  
Cumin  
Sel, poivre

## Procédure

Lavez et coupez en rondelles les courgettes.  
Faites-les cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.  
Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.  
Dans un saladier, mixez les courgettes, les yaourts, les feuilles de menthe, la crème de soja et une pincée de cumin.

Assaisonnez à votre goût de sel et de poivre.

Réservez au réfrigérateur avant de servir.

Vous pouvez présenter vos verrines avec des petites brochettes de crudités.

Succès garanti !



## **Rendez-vous à Lyon pour le record de la plus grande planche apéro**

**Le nouveau festival [Re]trouvailles My Presqu'île se déroule du 3 au 13 octobre 2019 à Lyon (69).**

**Il mettra à l'honneur l'art de l'apéro et les lyonnaiseries en accueillant le Record du Monde de la plus grande planche apéro avec 50 restaurants, artisans et commerçants de la presqu'île lyonnaise.**

Le défi sera de réaliser le record avec une planche d'une longueur de 50 mètres. Le record devra être homologué par un huissier qui remettra ses conclusions au Guiness World Records.



FESTIVAL

RE

03 > 13  
octobre

# TROUVAILLES

MY PRESQU'ILE

4<sup>ème</sup>  
édition



programme sur  
[WWW.MYPRESQUILE.COM](http://WWW.MYPRESQUILE.COM)

#mypresquile  
#myarty #myhistory  
#myfoody #myfamily

MY  
PRE  
SQU'  
ILE



**Pour l'événement, le quai Saint Antoine sera transformé en apéro géant, gratuit et ouvert à tous, le vendredi 11 octobre 2019 de 17h30 à 19h.**

Il permettra au public de goûter aux spécialités salées et sucrées d'une cinquantaine d'adhérents du programme My Presqu'île en profitant de la vue sur la Saône et d'une programmation musicale.

Des associations caritatives seront associées à l'événement avec des plats et portions préparés au préalable pour des démunis et personnes en difficultés.

## **Liste des restaurants participants au record**

GOMEX CANTINA

CASA JAGUAR

BLACK FOREST SOCIETY

LA PIAZZETTA

LE PETIT BONNARD

MAISON CELLERIER

LASKA

KABESTAN

L'ASSIETTE AUTOUR DU VIN

A CANTINA CORSE

CASABEA

LE SYNDICAT

JOUR

CHAMAX

LE TROQUET DES SENS

LA PLANTE DU LOUP

LE BROC'BAR

L'AMOUR DE NUIT

HECHO EN MEXICO

SUNNSET

LE BISTROUILLE

CRÈMERIE SAINT ANTOINE

PLEIN SUD

CAFÉ DU MARCHÉ



MKB  
CHEZ LES TARTES  
MUMBAI CAFÉ  
L'INTERLUDE  
KAFFEE BERLIN  
L'ORANGERIE  
DEALER DE COOK  
COMME À LA MAISON  
VICTOIRE ET THOMAS  
COMPTOIR DE LA BOURSE  
MADAMANN  
LYON'S GASTROPUB  
DELICATESSEN  
GOURMET BAR CONFLUENCE  
NATURELEMENTE ITALIANO  
LE PLAN B  
AKLÉ  
MOWGLI  
MAISON MARCELLE  
BEYROUTH KITCHEN  
SCAROLE & MARCELIN  
L'ATELIER DU FUMOIR  
BOUILLON BARATTE  
LE COMPTOIR CECIL  
L'ATELIER DES CHEFS  
L'ÉPICERIE POP

## **Informations pratiques et programme complet du festival**

**[Re]Trouvailles**

Du 3 au 13 octobre 2019

Programme complet ICI