

# LES VERRINES SALEES 1, 2, 3

## **1- CAROTTES À L'ORIENTALE**

### **Ingrédients pour 8 verrines :**

- 500g de carottes
- 1 gousse d'ail
- 1càc de cumin
- 1càc de vinaigre de vin
- 2càc d'huile d'olive
- 80g de raisins secs
- sel



### **Préparation 20 mn:**

- Éplucher les carottes, les couper en rondelles et les placer dans une casserole.
- Couvrir d' eau salée.
- Porter à ébullition pendant 15mn environ, les carottes doivent rester fermes.
- Dans un grand bol verser l'huile, le vinaigre, les raisins et les épices.
- Mélanger à la fourchette
- Ajouter les carottes, mélanger pour bien les imprégner de l'assaisonnement
- Couvrir et placer la préparation au frais au moins 2heures
- Préparées la veille, les verrines seront meilleures

## **2- CRABE AVOCAT**

### **Ingrédients pour 4 verrines :**

- 200g de chair de crabe
- 2 avocats bien mûrs
- 3 citrons verts
- 1càs d'huile d'olive
- 1 petit pot d'œufs de saumon

### **Préparation :**

- Éplucher les avocats et les couper en morceaux
- Les mélanger dans un bol avec le jus de citron, le sel, l'huile, le poivre et mixer.
- Présenter les verrines en alternant le crabe, la purée d'avocat et les œufs de saumon.
- Servir frais.

## **3- CONCOMBRES ET CIBOULETTE**

### **Ingrédients pour 6 verrines :**

- 1 concombre
- 1 botte de ciboulette
- 40cl de lait de coco
- 125g de mozzarella

### **Préparation :**

- Éplucher le concombre, le couper en 2 et retirer les pépins
- Le couper en petits dés et ciseler la ciboulette
- Dans un bol, mixer le concombre, la ciboulette, la mozzarella et le lait de coco
- Répartir dans les verrines et conserver au frais jusqu'à dégustation