

LES VERRINES SALEES 4, 5, 6

4- AVOCAT SAUMON

Ingrédients pour 6 verrines :

- 2 avocats bien mûrs
- 300g de saumon fumé
- 25g de crème fraîche épaisse
- quelques brins d' aneth
- sel, poivre

Préparation :

- Mixer grossièrement l'avocat épluché et coupé en morceaux
- Émietter le saumon fumé
- Aérer la crème fraîche en la fouettant légèrement
- Ciseler l'aneth
- Présenter les verrines en alternant une couche d' avocat, une de saumon, une de crème fraîche
- Terminer par le saumon et saupoudrer d' aneth ciselé
- Consommer frais



5- COULEUR D'ITALIE

Ingrédients pour 8 verrines :

- 2 avocats murs
- 1 yaourt nature
- 1/2 citron
- 100g de fêta
- poivron rouge
- ail semoule
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- Mixer la chair de l'avocat avec le yaourt, le jus de citron et l'ail.
- Répartir dans les verrines (avec une poche à douille)
- Écraser la fêta à la fourchette et parsemer sur les verrines.
- Décorer avec des lamelles de poivrons rouges grillées dans 1 càc d'huile d'olive.
- Déguster frais.

6- CREME DE BETTERAVE

Ingrédients pour 4 verrines :

- 600g de betterave rouge cuite
- 20cl de lait
- 4 portions de vache qui rit
- sel, poivre

Préparation :

- Éplucher les betteraves, les couper en morceaux et les mixer avec le lait.
- Ajouter la vache qui rit, mixer à nouveau.
- Saler, poivrer.
- Répartir dans les verrines et réserver au frais.