



Les verrines terre et mer

Recette pour 6 verrines. Préparation : 10 min. Cuisson : 7 min. Frais : 30 min.

Ingrédients

Pignons de pin : 20 g
Saumon fumé : 50 g, en dés
Carotte : 1
Taboulé : 75 g
Crevettes roses : 50 g
Crème épaisse : 10 cl
Jus de citron : 5 cl
Coriandre : quelques tiges
Huile d'olive : 5 cl
Sel, poivre, mélange 4 baies

Matériel

un économe
une planche à découper
un couteau à légumes
un cuit-vapeur
2 bols
6 verrines



Réalisation

1. Peler la carotte et la couper en minuscules dés de 7 mm d'arête. Faire de même avec les crevettes roses, à décortiquer au préalable ! Ciseler les feuilles de coriandre.
2. Faire cuire dans un cuit-vapeur les dés de carottes, 7 minutes aux micro-ondes !
- mon cuit-vapeur est un modèle en plastique passant évidemment aux micro-ondes -
3. Dans un bol, préparer la sauce qui enrobera les dés de saumon et de crevettes : mélanger la crème épaisse, le jus de citron, la coriandre ciselée, ainsi qu'un peu de sel et de poivre. Prélever la moitié de la sauce dans un second bol. Napper les dés de saumon dans la crème du premier bol, et les dés de crevettes dans la sauce du second.
4. Après la cuisson des dés de carottes, les napper d'un peu d'huile d'olive et les laisser tiédir.
- je ne sale pas mes carottes car le saumon fumé et les crevettes des verrines suffiront à assaisonner l'ensemble, sans exagération -

Le montage des verrines

5. Placer au fond des verrines quelques pignons de pin jusqu'à en recouvrir tout le fond, puis une couche de dés de saumon en crème citronnée, des dés de carottes fondants, une grosse cuillère de taboulé et enfin des dés de crevettes à la crème. Donner quelques tours de moulin aux 4 baies.
6. Réserver au frais pendant au moins 30 minutes.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

www.PureGourmandise.com