

Verrine betterave et chèvre

Ingrédients :

- 2 à 3 betteraves cuites
- 1 petit chèvre frais
- un peu de crème fraîche (optionnel)
- poivre ou 5 baies

Préparation

- Peler les betteraves et mixer tous les ingrédients ensemble. Poivrer
- Répartir dans les verrines et mettre au réfrigérateur



Verrine de concombre et thon

Ingrédients

- 1 concombre
- 1 boîte de thon nature (moyenne)
- Fromage blanc (2C. à soupe)
- 1/2 citron jaune
- Huile d'olive (1C. à soupe)
- Ciboulette (fraîche de préférence)

Préparation

- Laver le concombre et le peler à l'aide d'un couteau, d'un économiseur ou rasoir à légume
- Oter les graines à l'aide d'une petite cuillère et le hacher très fin avec un couteau
- Mixer ensemble le thon, le fromage blanc, le jus de citron et l'huile d'olive. Mettre la préparation dans un bol et poivrer (vous pouvez aussi écraser et mélanger ces ingrédients à la fourchette)
- Couper la ciboulette avec des ciseaux et la rajouter à la préparation à base de thon
- Préparer vos verrines en mettant le concombre dans le fond et la crème de thon au dessus. Garder au frais



Variante : vous pouvez remplacer le thon par du saumon ou de la truite fumée