Verrines de légumes

Entrée

Végétarien

Très facile :

Bon marché :

**Temps de préparation** : 15 minutes

**Temps de cuisson** : 40 minutes

**Ingrédients** (pour 5 verrines) :

- 1 avocat

- 1/2 yaourt nature

- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé

- 1 peu de jus de citron

- 2 tomates

- sel, poivre, huile d'olives, vinaigre balsamique

- 1/2 poivrons rouge

- 1/2 courgette

- herbes de Provence

**Préparation de la recette** :

Couper le poivron en dés, et les faire revenir légèrement dans un filet d'huile pendant environ 45 min; réserver.

Couper les tomates en petits dés (garder quelques lamelles pour la déco); ajouter l'huile, le vinaigre, le sel et le

poivre, puis réserver.

Couper les courgettes en cubes, et les faire revenir dans un filet d'huile d'olive. Saupoudrer d'herbes de

Provence, sel et poivre et laisser cuire 20 min; réserver.

Peler l'avocat et le détailler en gros morceaux dans le mixeur (garder aussi quelques lamelles pour la déco).

Ajouter 1/2 yaourt, le parmesan, le jus de citron, sel et poivre et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème

homogène; réserver.

Dans une verrine, alterner dans l'ordre qui vous fait plaisir une couche de tomate, une couche de courgette,

une couche de poivron et une couche d'avocat.

Recette proposée par Cocopassions

© Marmiton.org, 1999-2014

L'utilisation du site Marmiton implique l'acceptation des **Conditions Générales d'Utilisation**

Une recette de cuisine Marmiton - VERRINES DE LÉGUMES http://www.marmiton.org/recettes/recette-impression\_verrines-de-leg...

1 sur 1 30/12/2014 21:21

Fait le 31/12/14 pas assez épicé manque de gout