



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**