



**Cooking is beautiful présente :**

**Un apéro pour 15 en 3h chrono**

### **4 verrines par personnes**

- Verrine n°1 : Tartare de saumon, crevette, mangue, marinade citronnelle, coriandre, citron vert
- Verrine n°2 : Crème de courgette au chèvre
- Verrine n°3 : Crème de betterave, émulsion au cumin
- Verrine n°4 : Mousse de petits pois mentholés

### **Verrine n°1 : Tartare de saumon/crevette/mangue**

#### **Ingrédients**

400 g de grosses crevettes décortiquées / 4 pavés de saumon frais / 2 paquets de mangues (chez Picard => à décongeler la veille) / 2 gousses d'ail, 2 gousses d'échalote / 8 tiges de citronnelle / 3 gros dés de gingembre pelé / 1 bouquet de coriandre / 4 cuillères à soupe d'huile d'olive / 5 citrons verts

#### **Etape 1**

Retirez les feuilles extérieures des tiges de citronnelle pour ne garder que leur tendresse !

## Etape 2

Hachez au robot ail, échalotes, citronnelle, gingembre, coriandre avec l'huile d'olive et le jus de 4 citrons verts

## Etape 3

Coupez le saumon, les crevettes et les tranches de mangue décongelées en petits dés.

## Etape 4

Mélangez le tout et laissez reposer au réfrigérateur pendant 1/2 heure.

## Etape 5

Dressez le tartare dans les verrines et décorez d'une tranche de citron vert sur la tranche de la verrine.

Réservez au frais jusqu'au service.



## Verrine n°2 : crème de courgette au chèvre

### Ingrédients

4 grosses courgettes / 2 bûches de chèvre / des lardons de saumon marinés

### Etape 1

Porter de l'eau à ébullition dans une casserole.

Plongez les courgettes lavées mais non pelées. Faites-les cuire 15 mn jusqu'à ce qu'elles soient complètement fondantes.

Laisser refroidir.

### Etape 2

Mixez les courgettes avec le chèvre découpé en tronçons.

### Etape 3

Dressez les verrines et décorez avec quelques dés de lardons de saumon marinés.

Réservez au frais jusqu'au service.



## Verrine n°3 : crème de betterave, émulsion au cumin

### Ingrédients

800 g de betterave déjà pelées (sous vide) / 400 g de fromage blanc / 150 g de crème liquide / cumin / sel, poivre

### Etape 1

Mixez les betteraves avec le fromage blanc ; salez, poivrez.

### Etape 2

Dans un bol, placez la crème liquide avec quelques pincées de cumin. Emulsionnez avec un fouet ou au batteur.

### Etape 3

Dressez les verrines : 2/3 de crème de betterave. Versez dessus un peu d'émulsion au cumin.

Réservez au frais jusqu'au service.



## Verrine N°4 : mousse de petits pois mentholées

### Ingrédients

500 g de petits pois égouttés / 400g de fromage blanc / 4 blanc d'œuf / 1 bouquet de menthe fraîche / Sel, poivre

### Etape 1

Mixez les petits pois avec le fromage blanc et la moitié du bouquet de menthe. Salez, poivrez.

### Etape 2

Battez les blancs d'œuf en neige et incorporez très délicatement au mélange précédent.

### Etape 3

Dressez les verrines et décorez avec une feuille de menthe.

Réservez au frais jusqu'au service.

