

Verrine des fêtes



À la recherche d'un apéritif festif et élégant pour les fêtes ? Essayez notre délicieuse recette de verrine des fêtes ! Avec des couches de différents ingrédients savoureux, ce plat magnifique et coloré est sûr d'impressionner vos invités et ajouter une touche de sophistication à votre table de fête.

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 90

Lipides 5

Glucides 4

Fibres 1

Protéines 8

Sodium 110

Ingrédients

Mousse de betteraves

- 100 g betteraves, cuites et coupées en cubes
- 100 g fromage de chèvre
- 85 ml (1/3 tasse) de yogourt grec nature 2%

Mousse de roquette

- 5 ml (1 c. à thé) huile olive
- 100 g roquette
- 190 ml (3/4 tasse) yogourt grec nature 2%

Décoration (facultatif)

- Quelques feuilles de roquette
- Canneberges fraîches ou congelées

Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir la roquette environ 5 minutes tout en remuant. Laisser refroidir.
2. Au robot culinaire, mixer les betteraves, le fromage de chèvre et le yogourt 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le mélange soit homogène et lisse.
3. Verser le mélange dans 6 verrines. Réserver au réfrigérateur.
4. Au robot culinaire, mixer la roquette et le yogourt 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le mélange soit homogène et lisse.
5. Verser le mélange par-dessus la mousse de betteraves dans les 6 verrines.
6. Décorer les verrines avec de la roquette et des canneberges (facultatif).

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse