

Verrine exotique

ingrédients (pour 1 à 2 personnes)

- 1/2 patate douce de taille moyenne (200g environ)
- 40g de fromage de chèvre
- 1/2 cébette
- persil plat
- 30g de grenade
- une grosse poignée de mâche ou autre salade
- 1 cuillère à soupe de velour de balsamique
- huile d'olive

préparation

- Inciser le dessus de la patate douce
- Etaler 1/2 cuille à café d'huile sur la patate douce et enfourner pour 35-40 minutes à 180-200 degrés.
- Pendant ce temps, émietter le fromage de chèvre, émincer la cébette et le persil puis mélanger le tout uniformément.
- Quand la patate douce est cuite, la vider soigneusement de sa chair (conserver la peau) et la mélanger avec le fromage de chèvre aux herbes.
- Farcir la peau de la patate douce avec la farce puis enfourner environ 5minutes à 180 degrés pour faire gratiner.
- Assaisonner la mâche avec un filet d'huile d'olive, une cuillère à soupe de velour de balsamique et les grains de grenade.
- Disposer la salade et la patate douce dans une assiette, servir aussitôt.

Salade chaude de légumes d'hiver et œuf poché

ingrédients (pour 1 à 2 personnes)

- 200g de légumes d'hiver
(carottes, choux de Bruxelles frais, cerfeuil tubéreux, oignon)
- 1 ou 2 œufs
- 1/4 de verre de vinaigre d'alcool blanc
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de velour de balsamique
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
- 1 poignée de persil et coriandre
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de vert de cébette
- une grosse cuillère à soupe d'oignon émincé

préparation

- Éplucher et couper les légumes puis les mettre dans un plat allant au four, ajouter une cuillère à soupe d'huile et du sel et enfourner pour 35-40 minutes à 180-200 degrés.
- Émincer finement l'oignon, le vert de cébette, le persil et la coriandre, presser l'ail.
- Dans un bol mélanger 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le velour de balsamique et le vinaigre de xérès puis ajouter les herbes émincées, saler.
- Faire pocher l'œuf dans un grand volume d'eau vinaigrée. Pour cela, faire bouillir l'eau, réaliser un tourbillon et ajouter délicatement l'œuf préalablement cassé. Laisser cuire 2-3 minutes puis l'égoutter.
- Mélanger les légumes rôtis avec la sauce aux herbes puis disposer l'œuf poché sur le dessus.
- Servir sans attendre

Verrine exotique

ingrédients (pour 1 à 2 personnes)

- 100g d'un mélange de fruits exotiques frais (banane, mangue, fruit de la passion)
- 100g de skyr (ou fromage blanc ou petit suisse)
 - 10g de miel
- une pincée de vanille en poudre (ou quelques gouttes de vanille liquide)
- le zest d'un demi citron vert

préparation

- Couper les fruits en petits morceaux
 - Mélanger les fruits avec le miel
- Mélanger le skyr avec la vanille et une partie du zest du citron
- Dans une coupelle ou un verre alterner successivement des couches de salade de fruit et de skyr.
- Ajouter le reste du zest de citron vert
 - Déguster frais