

VERRINES DE BETTERAVES ROUGES ET CONCOMBRE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

| | |
|--------------------------|---------------|
| Facile | Coût faible |
| Préparation : 15 minutes | Cuisson : 1 h |
| Pour 8 personnes | 8 verrines |

Ingredients :

500 gr de betteraves rouges cuites (1h au four dans du papier cuisson)

250 gr de fromage frais

1/2 concombre

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

un peu de jus de citron

Ciboulette

Préparation :

1 - Couper et mixer les betteraves rouges avec les 2/3 de fromage frais, la moutarde, le vinaigre, la crème fraîche, le jus de citron. Assaisonner avec sel, poivre, ciboulette. Réserver au frais.

2 - Couper en dés le concombre. Mélanger avec le reste de fromage frais.

3 - Dans les verrines, mettre de la crème de betteraves et disposer par dessus les dés de concombre. Décorer avec les tiges de ciboulette. Servir bien frais.