

VERRINES DE BETTERAVE A LA CRÈME DE CASSIS

Mercredi 30 Août 2017

Haro sur le sucre, élément non grata en sp : ça se voit à l'addition finale (lol) mais la Bourgogne sans son cassis, ce n'est pas possible !



Verrines de betterave à la crème de cassis : 3 verrines et 2pp- 3 sp vert-2 spl bleu -2 spv violet par part

-200 g de betteraves rouges cuites *

-1 œuf moyen *

-100 g de fromage blanc 0 %*

- 2 cuillères à soupe de crème à 4 %
- 2 cuillères à soupe de crème de cassis
- 2 grandes feuilles de gélatine ou 1 g d'agar agar
- poivre
- fleurs de bourrache (facultatives)

Cuire 10 minutes l'œuf à l'eau bouillante vinaigrée, l'écailler et réserver

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Au bout des 10 minutes, chauffer la crème sans la bouillir et hors du feu, délayer dedans la gélatine essorée

Dans le bol du mixer, mettre les betteraves coupées en dés, le fromage blanc, la crème gélatine, la crème de cassis et mixer finement. Poivrer légèrement.

Verser dans 3 verrines et mettre au frais minimum 2 heures

Au moment de servir, mixer grossièrement l'œuf dur et l'éparpiller sur les verrines décorées d'une fleur comestible comme la bourrache

Je poivre un peu pour relever le goût sucré des verrines

Pour l'agar agar, il doit être mélangé à froid dans un liquide et cuire 2 minutes

Dans mon jardin, je cultive des fleurs comestibles comme la bourrache, les capucines, les roses. A utiliser à condition qu'elles poussent dans des conditions bio

Pour le repas : 1 verrine de betterave à la crème de cassis (2pp- 5 sp) –Parmentier de colin (5pp- 4 sp- recette du 10 04 2017)-100 g de fromage blanc 0 % au coulis de fraise maison (1pp- 1 sp). Total : 8pp-10 sp

Je vous souhaite un très bon mercredi

Lilou