

Verrines betterave / courgette

Ingrédients (pour 6 verrines) :

- 1 betterave rouge
- 1 courgette
- 1 petit chèvre frais (fonctionne aussi avec fromage à tartiner genre carré frais ou samoret)
- 1 petit verre de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- quelques dés de fromage (comté, brebis...selon votre goût)
- jus de citron
- basilic
- sel
- poivre



Au préalable, faire cuire la betterave entière non épluchée, à la cocotte minute (à la vapeur pour

préserver toute sa saveur) pendant environ 40 min (elle doit être fondante).

Après l'avoir épluchée, coupez la en petits dés que vous installerez au fond des verrines.

Préparer une sauce un peu épaisse avec le petit fromage frais délayé dans du lait et de l'huile d'olive.

Versez la sauce dans les verrines par dessus la betterave.

Lavez la courgette et la râper (avec sa peau). Assaisonner avec du jus de citron, du basilic émincé,

du sel et du poivre.

Mélanger et répartir dans les verrines.

Terminez par quelques dés de fromage sur le dessus des verrines.

Réservez au frais jusqu'à la dégustation.

Vous pouvez également ajouter un petit biscuit salé croquant.

Bon appétit !



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60