



Verrines

Verrines fraîcheur aux légumes et à la chantilly de chèvre



45 min **30 min** **0** **15 min** **377**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

120 g **Chou(x)-fleur(s)**
16 **Tomate(s) cerise**
120 g **Concombre**
160 g **Chèvre frais**
350 ml **Crème liquide (fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**
1 tige(s) **Aneth**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Placer le bol du batteur ou un saladier au congélateur, avec les fouets.
- 2 Plus les ustensiles et la crème liquide seront froids, plus la chantilly sera facile à monter.
- 3 Laver le chou-fleur et le râper avec une grille moyenne pour obtenir une semoule. Répartir de chou-fleur au fond de chaque verrine.
- 4 Laver les tomates, les couper en petits dés et les répartir dans chaque verrine. Saler légèrement.
- 5 Laver le concombre, le couper en petits dés et le répartir dans chaque verrine à l'aide d'une petite cuillère. Saler légèrement.
- 6 Dans la mesure du possible, essayer de ne pas faire de traces à l'intérieur de la verrine.
- 7 Placer les verrines au frais.

Étape 2

Préparation de la chantilly au chèvre

- 1 Sortir le bol du batteur ou le saladier et les fouets du congélateur.
- 2 La crème fouettée monte mieux dans un environnement glacial.
- 3 Mettre la crème fluide et le chèvre dans le bol et fouetter à vitesse maximum jusqu'à ce que le mélange double de volume et se tienne bien. Il doit être ferme.
- 4 Utiliser une poche à douille pour dresser la chantilly de chèvre. Placer la poche au frais pendant 15 minutes avant de dresser.
- 5 Si on ne possède pas de poche à douille, il est possible d'ajouter la chantilly avec une petite cuillère.

Étape 3

Dressage des verrines

- 1 Garnir chaque verrine avec la chantilly de chèvre.
- 2 Utiliser une douille cannelée pour donner une jolie forme à la chantilly.
- 3 Poivrer et ajouter quelques brins d'aneth. Placer au réfrigérateur en attendant de servir.