Entrées froides au fromage

Verrines à la mousse de chèvre, jambon, carottes et courgettes poêlées

3h55	50 min	5 min	3h	252
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes poêlés

1. Laver les courgettes et couper les extrémités.
2. Laver et éplucher les carottes, couper les extrémités.
3. Couper les courgettes et les carottes en julienne. Réserver.
4. Réaliser une julienne très fine ce qui permettra de réaliser une cuisson courte.
5. Éplucher l'ail puis le hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur.
6. Faire chauffer une poêle avec l'huile. Ajouter l'ail et le faire revenir sur feu vif, puis ajouter la julienne de courgette et carotte.
7. Ajouter le sel et le thym. Faire cuire le tout pendant 5 à 10 minutes, en remuant.
8. Ôter la poêle du feu et laisser refroidir les légumes.

Étape 2

Préparation de la mousse de chèvre

1. Mettre le fromage dans le mixeur, ajouter le sel, le

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les légumes

150 g **Courgette**
100 g **Carotte(s)**
0.5 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 pincée(s) **Thym**

Ingrédients pour la mousse de chèvre

200 g **Chèvre frais**
80 ml **Crème liquide (fleurette)**
1 pincée(s) **Paprika**
1 **Sel**
1 pincée(s) **Curry**
1 c. à café **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

80 g **Jambon cuit**

paprika, le curry et l'huile d'olive. Mixer le tout.

2. Mettre la crème liquide bien froide dans le bol d'un batteur. La monter en chantilly.
3. Incorporer délicatement la crème chantilly à la préparation au fromage à l'aide d'une maryse.
4. Répartir la préparation obtenue dans les verrines. Les mettre au réfrigérateur et les laisser reposer pendant 3 heures, le temps que la mousse prenne.

Étape 3

Dressage et finition des verrines

1. Sortir les verrines du réfrigérateur.
2. Couper le jambon en lanières fines et les repartir dans chaque verrine, en réalisant une couche sur la surface de la mousse.
3. Terminer avec la julienne de courgette et carotte. Servir.
4. Une fois préparées, les verrines peuvent se garder au réfrigérateur jusqu'à 2 heures avant de les déguster.