

Entrées froides aux légumes

Panier de légumes croquants sauce blanche à la tahina


15 min 15 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

223

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Sauce blanche

2 c. à soupe **Tahiné**
 1 **Yaourt**
 10 cl **Crème liquide (fleurette)**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Citron(s)**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Piment d'Espelette**
 0.5 botte(s) **Menthe fraîche**
 0.5 botte(s) **Coriandre**

Légumes

0.5 botte(s) **Carotte(s)**
 1 **Chou(x)-fleur(s)**
 2 branche(s) **Céleri-Branche**
 1 **Fenouil(s)**
 0.5 botte(s) **Oignon(s) rouge(s)**
 1 **Concombre**

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Remuer la tahina afin de mêler le gras et la base du sésame, puis la verser dans un saladier.
- 2 Ajouter le yaourt grec et détendre avec la crème liquide. Mélanger jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
- 3 Le yaourt à la grec est très compact, le détendre avec un peu d'eau pour rendre le mélange plus onctueux.
- 4 Eplucher et hacher l'ail. L'ajouter à la sauce.
- 5 Couper le citron en deux, presser une moitié dans la sauce. Assaisonner de sel, de poivre et de piment d'Espelette.
- 6 Effeuilier et ciseler finement la menthe, l'ajouter à la sauce.
- 7 Répéter l'opération avec la coriandre. Ajouter à la sauce, mélanger et goûter avant de rectifier l'assaisonnement.
- 8 Si elle n'est pas consommée tout de suite, filmer la sauce et la réserver au frais.

Étape 2

Découpe des légumes

0.5 botte(s) **Radis**
1 **Tomate(s) cerise**

- 1 Eplucher les carottes, garder 2 à 3 cm de fane. Les couper en deux dans la longueur et dans la largeur. Réserver dans un bol.
- 2 Préparer le chou fleur, réserver.
- 3 Conserver les petites feuilles jaunes du céleri pour la décoration. Couper le reste des feuilles et la base de la branche. Tailler le céleri en bâtonnets. Réserver.
- 4 Enlever les premières cotes du fenouil, retirer les tiges et le talon, puis couper en tronçons dans la hauteur. Réserver.
- 5 Retirer la base et la première couche de l'oignon. Couper l'oignon avec ses fanes, en quatre dans la longueur. Réserver.
- 6 Couper le concombre en tronçons, les tronçons en deux dans la longueur, puis enlever les pépins avec une cuillère.
- 7 Couper la chair restante en bâtonnets. Réserver.
- 8 Enlever la racine des radis, les couper en deux dans la longueur en gardant un peu de fanes. Réserver.
- 9 Réserver également un trio de tomates cerises pour compléter et colorer le panier de légumes.

Étape 3

Dressage

- 1 Remplir un bol de sauce blanche, le placer sur un plateau.
- 2 Disposer ensuite les légumes en variant formes et couleurs et y donner du volume.
- 3 Terminer en disposant les feuilles de céleri préalablement réservées, arroser d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer de fleur de sel.