



Entrées froides aux légumes

Aspic de légumes



4h35 **30 min** **5 min** **4h** **39**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation de la brunoise de légumes

- 1 Eplucher le concombre, le fendre en deux dans la longueur, l'épépiner, le couper en dés d'environ 5 millimètres.
- 2 Le mettre dans une petite passette, le saler, mélanger et laisser égoutter 10 minutes.
- 3 Le concombre sera plus digeste.
- 4 Laver la tomate. La couper en quatre, l'épépiner et la couper en petits dés de la même taille que le concombre.
- 5 Faire de même pour le poivron.
- 6 Hacher les olives noires.
- 7 Laver la ciboulette, l'essuyer et la ciseler.
- 8 Mélanger ensuite tous ces légumes dans un saladier.

1 **Tomate(s)**
100 g **Concombre**
50 g **Poivron(s)**
40 g **Olives noires**
15 tige(s) **Ciboulette**
0.5 cube(s) **Bouillon cube de légumes déshydraté**
350 ml **Eau**
8 g **Feuille de gélatine**
1 **Sel**

Étape 2

Préparation de la gelée

- 1 Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol rempli d'eau froide.
- 2 Faire bouillir l'eau dans une casserole.

- 3** Ajouter le cube de bouillon de légumes et fouetter jusqu'à dissolution. Eteindre le feu.
- 4** Presser les feuilles de gélatine entre vos mains.
- 5** Les ajouter au bouillon de légumes et fouetter.

Étape 3

Réalisation de l'aspic

- 1** Répartir les légumes dans quatre moules individuels jusqu'à 1 cm du bord.
- 2** Verser la gelée encore chaude sur les légumes.
- 3** Placer les moules au réfrigérateur pendant 4 heures.

Étape 4

Dressage

- 1** Démouler les aspics et dresser dans des assiettes individuelles.
- 2** Pour faciliter le démoulage, tremper la paroi des moules dans de l'eau chaude pendant 30 secondes et décoller avec la pointe d'un couteau.