

Trilogie de verrines d'hiver

CUISIMAGES

Réf :
6526

Type :
Amuses
bouches

Préparation :
50 min
Repos:

Cuisson :
30 min

Coût :
  

Difficulté :
  

Origine :




Ingrédients pour 6 personnes

Verrines de carottes à l'orange :

- 2 carottes / - ½ oignon / - 1 orange
- 1 yaourt nature « brassé » / - 1 càs d'huile d'olive
- 4 épices / Sel et poivre

Verrines de pétoncles et betteraves rouges :

- ½ grosse betterave rouge / - 1 échalote
- 120g de pétoncles / - 1 yaourt nature « brassé »
- 1 càs de crème de cassis / - 1 càs d'huile de noix
- 1 càs de vinaigre de framboise
- Beurre ½ sel / - Sel et poivre

Verrines de poireau et de porc au balsamique :

- 1 poireau / - ½ échalote
- Fines tranches de poitrines de porc
- 1 verre de vin blanc / - 2 yaourts nature « brassé »
- Beurre / - Cumin / - Sel et poivre

CUISIMAGES
Recettes de
cuisine en images
www.cuisimages.com



Verrines carottes à l'orange :

Pelez les carottes et coupez-les en dés.
Emincez l'oignon et faites le dorer dans un peu d'huile d'olive.
Ajoutez les dés de carottes.
Pressez l'orange et ajoutez le jus à la préparation (réservez 1 càs de jus d'orange).
Laissez cuire à couvert jusqu'à absorption complète.

Salez, poivrez et ajoutez 1 pincée de 4 épices.
Réservez 1 càs de cette préparation.
Mixez la moitié des carottes avec 4 càs de yaourt, salez et poivrez à nouveau.
Mixez le reste de préparation avec 1 càs de yaourt.
Mélangez 1 càs de yaourt avec un peu de jus d'orange, salez et poivrez.



Verrines de pétoncles et betteraves rouges :

Faites revenir les pétoncles à la poêle avec un peu de beurre.
Pelez et émincez l'échalote et faites suer avec un peu de beurre.
Ajoutez la betterave coupée en dés et déglacez avec la crème de cassis. Versez 2càs d'eau et laissez cuire à couvert jusqu'à totale évaporation.

Salez, poivrez, ajoutez l'huile de noix et le vinaigre de framboise.

Réservez 1càs de la préparation.
Mixez la moitié avec 1 càs de yaourt.
Mixez le reste avec 4 càs de yaourt, salez et poivrez.
Répartissez les préparations en alternance dans les verrines.



Verrines de poireau et poitrine de porc au balsamique :

Roulez 6 demi tranches de poitrine de porc et faites les dorer à la poêle. Piquez-les sur les cure-dents.
Faites dorer les autres puis déglacez au vinaigre balsamique.
Ajoutez 2 càs de yaourt, poivrez et mixez.

Pelez et émincez l'échalote et faites la suer avec un peu de beurre. Préparez une julienne de poireau et ajoutez la.
Versez le vin blanc et laissez cuire à couvert jusqu'à totale évaporation. Salez, poivrez et ajoutez le cumin.
Réservez 1 càs de cette préparation.
Mixez la moitié avec 1 càs de yaourt.
Mixez le reste avec 4 càs de yaourt, salez et poivrez.



Conseils
Variante
Vin

Répartissez chaque préparation en alternance dans les verrines.