

Verrines de tomates, concombre et faisselle

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 160 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.424

Les ingrédients

- 4.0 u Tomate
- 0.5 u Concombre
- 400.0 gr Faisselle 40%
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 4.0 cs Jus de citron
- 20.0 gr Cornichon
- 1.0 u oignon nouveau
- 1.0 p Sel

Préparation des légumes

Lavez les tomates, coupez les en 4 et épépinez-les, puis coupez les en petits dés. Faites de même avec la moitié du concombre. Mettre les dés de légumes dans 2 récipients distincts.

Épluchez l'oignon nouveau et coupez grossièrement.

Laissez égoutter la faisselle. Puis dans un mixer, mettre l'oignon, les cornichons, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et 4 cuillères à soupe de lait de faisselle. Puis mixer le tout et répartir moitié- moitié dans les tomates et les concombre.

Préparation des verrines

Alternez successivement dans les verrines : concombre, faisselle, tomate, faisselle.

Repos

Laissez les verrines au frais pendant au moins 30min.

Présentation

A proposer avec du pain grillé ailé.