

ENTREE DIETETIQUE - VEGETARIEN

VERRINE DE CAROTTES/CREME/CORIANDRE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 c. à soupe de crème entière fluide Bridélice
- 300 gr de carottes
- 0.25 CC de curcuma
- 4 tiges de coriandre
- sel et poivre



Préparation

Pelez puis coupez en rondelles les carottes. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ une dizaine de minutes.

Mettez les carottes dans le bol d'un mixeur, ajoutez le curcuma, salez et poivrez puis mixez-les bien finement. Laissez tiédir. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme.

Hachez assez grossièrement la coriandre.

Montez vos verrines en répartissant la carotte au fond, saupoudrez de coriandre, puis finissez par la crème. Décorer éventuellement avec une feuille de coriandre.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	68	2	4	7

Equivalence => 1 part = 1 CàC de matière grasse + 1 portion de légumes