



ACCUEIL

CONSEILS

RECETTES

PARTENAIRES

CONTACT



# Entrées en Verrines

Recette Etape 1

- [Artichaut au basilic](#)
- [Brandade de morue, piment piquillos](#)
- [Brousse, tapenade](#)
- [Caviar d'aubergine](#)
- [Caviar de poivrons rouges et verts](#)
- [Houmous](#)
- [Mousse de sardines](#)
- [Panna cotta carotte](#)
- [Panna cotta de foie gras](#)

## Artichaut au Basilic

### Ingrédients

- 4 faiselles de Rians
- 4 œufs
- 20 g de coriandre et de persil ou aneth et menthe
- Huile d'olive
- Sel poivre

### Préparation

- 4 faiselles de Rians
- 4 œufs
- 20 g de coriandre et de persil ou aneth et menthe
- Huile d'olive
- Sel poivre

## Brandade de Morue, Piment Piquillos

### Ingrédients

- 1 bocal de brandade de morue (par expérience la brandade la mieux mixée est la brandade casino)
- 1 bocal de piments piquillos au naturel (ne sont absolument pas piquants)
- 1 c à s d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Préparation

- Bien rincer les piments, vérifier qu'ils n'aient plus de peau
- Les mettre au mixer saler, poivrer, ajouter un filet d'huile d'olive
- Dans une verrine disposer une couche de brandade et une couche de piments

## Brousse Tapenade

### Ingrédients

- 100 g de brousse
- 1 gousse d'ail
- 50 g de tapenade noire.
- 3 c à s Huile d'olive
- Sel, poivre

### Préparation

- Mixer la brousse avec 2 c à s d'huile d'olive et la gousse d'ail dégermée, ajouter le sel et le poivre.
- Mixer la tapenade jusqu'à obtenir une pâte lisse. Si besoin ajouter une cuillère d'huile d'olive.
- Disposer dans une verrine la tapenade puis la brousse.

## Caviar d'Aubergine

### Ingrédients

- 2 aubergines
- 3 gousses d'ail
- 4 c à s Huile d'olive
- Sel, poivre

### Préparation

- Préchauffer le four th 7
- Laver les aubergines, les ouvrir, les mettre dans un plat à four, th 7.
- Les cuire pendant 30 mn.
- Enlever la chair avec une cuillère la passer au mixer avec les gousses d'ail dégermées le sel le poivre et 4 c à s d'huile d'olive. La pâte obtenue doit être lisse mais épaisse.
- Servir froid.

## Caviar de Poivrons Rouges et Verts

### Ingrédients

Quelle que soit sa couleur les ingrédients et la préparation reste la même.

Cela permettra de varier les teintes dans les verrines.

- Ingrédients
- 3 poivrons
- 2 gousses d'ail
- 3 c à s huile d'olive
- Sel, poivre.

### Préparation

- Préchauffer le four th 6 (180°)
- Laver les poivrons. Les équeuter, les épépiner, les couper en deux et les disposer dans un plat à four. Les cuire jusqu'à ce que la peau noircisse. Les sortir du four et les mettre immédiatement dans un sachet en plastique bien fermé.
- Attendre 20 mn. Sortir les poivrons et les peler.
- Mettre les poivrons, l'ail, l'huile d'olive, le sel le poivre au mixer, jusqu'à obtention d'une pâte épaisse mais lisse.
- Servir froid.

## Houmous

### Ingrédients

- 150 g de pois chiches secs
- 2 gousses d'ail épluchées
- 100 g de pâte de sésame
- 1 c à c de cumin en poudre
- 1 c à c de paprika
- 50 ml d'huile d'olive
- Persil.

### Préparation

- Faire tremper les pois chiches dans de l'eau froide toute la nuit.
- Le lendemain les faire cuire dans de l'eau 40 minutes à l'autocuiseur.
- Enlever les peaux et passer les pois chiches au mixer avec l'ail, le cumin, le paprika, la pâte de sésame et le persil.
- Monter la préparation avec l'huile d'olive.

## Mousse de sardines

### Ingrédients

- 1 boîte de sardines pilchard à la tomate
- 30 g de beurre ramolli
- 4 c à s Huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- Sel, poivre

### Préparation

- Mettre dans le mixer la boîte de sardine et sa sauce ajouter le beurre, les gousses d'ail épluchées et dégermées, le sel, le poivre.
- Mixer au moins 5 mn.
- Ajouter l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une pâte lisse mais épaisse.
- Servir froid.

## Panna Cotta Carottes

### Ingrédients

- 300 g de carottes
- ½ c à c de coriandre moulue
- 30 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- 3 feuilles de gélatine
- Sel poivre

### Préparation

- Cuire les carottes à la vapeur. Les mixer avec le sel, le poivre, la coriandre.
- Faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
- Faire bouillir le lait et la crème, ajouter la gélatine, remuer jusqu'à dissolution complète.
- Sortir du feu et mélanger aux carottes.
- Disposer dans des ramequins.
- Servir froid.

## Panna Cotta Foie Gras

### Ingrédients

- 30 cl de crème
- 100 g de foie gras cuit
- 2 feuilles de gélatine
- 200 ml de lait
- Sel poivre

### Préparation

- Faire bouillir la crème et le lait.
- Ajouter le foie gras coupé en petits dés. Faire fondre le foie gras.
- Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Les ajouter à la crème de foie gras. Saler poivrer.
- Mettre dans les ramequins.
- Servir froid.



© 2020 - Association Onco-Partage - AGS  
Image : 123RF - Droit d'auteur : MONICA ROA SZWARCBERG