



Verrine de poireaux Chantilly au chèvre



EFFECTIF
6



TEMPS DE PRÉPARATION
25 minutes



PRIX PORTION
0,935 €

INGRÉDIENTS BIO et quantité

- 2 poireaux
- 1 échalote
- 40 cl de crème 30 %
- 1/2 citron
- Quelques brins d'aneth
- 150 g de fromage de chèvre
- sel et poivre
- (truite fumée en option)

Pour nous, pour la planète,
pour nos producteurs locaux
#BIO RÉFLEXE



PRÉPARATION

1. Faites bouillir 1,5 litre d'eau salée dans une casserole et préparez un saladier d'eau glacée.
2. Emincez les poireaux et faites les cuire 10 à 15 minutes dans de l'eau bouillante. Refroidissez-les rapidement dans l'eau glacée puis égouttez-les.
3. Monter la crème chantilly avec le fromage de chèvre (réservez une partie du fromage de chèvre pour la décoration)
4. Assaisonnez les poireaux avec le sel, le poivre, quelques gouttes de jus de citron et les échalotes ciselées.
5. Montez les verrines en commençant par les poireaux et en alternant les couches poireaux et chantilly au fromage de chèvre.
6. Décorez les verrines avec le fromage de chèvre réservé et quelques brins d'aneth fraîche.
7. Pour plus de gourmandise vous pouvez alterner avec des couches de truite fumée et émincée.

LES ATOUTS NUTRITION

Le poireau est un excellent légume pour votre équilibre alimentaire car peu calorique (29 kcal pour 100 g) et l'un des légumes les plus riches en eau, 92% pour 100 g, ce qui le rend très intéressant pour votre apport journalier. Enfin, le poireau vous apportera une source non négligeable de fibres, 3,2 g pour 100 g, ainsi que d'antioxydants et de vitamines (C et B9).