



© Goûts et Terroirs

Croque-légumes

De Alice Egger, Les Délices d'Alice, Bulle – www.lesdelicesdalice.ch

Recette pour une vingtaine de barquettes

Terreau végétal

Ingrédients :

200 gr	Graines (lin, sarrasin, tournesol, courge, moutarde)
200 gr	Farine
200 r	Beurre demi-sel
100 gr	Olives noires
30 gr	Noisettes moulues
3 cs	Sirop d'érable
	Encre de seiche ou colorant alimentaire noir

Préparation :

- Mettre les graines, les olives noires, la farine, le sel et les noisettes moulues dans le bol d'un robot, mixer le tout rapidement pour concasser les céréales.
- Ajouter le beurre, le sirop d'érable et le colorant. Mixer à nouveau.
- Etaler sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé et faire cuire une douzaine de minutes au four à 180°. Laisser refroidir, broyer en poudre après cuisson.



Mousse d'avocats

Ingrédients :

2 pièces	Avocat mûr
½ jus	Jus de citron
½ pièce	Gousse d'ail
100 gr	Fromage frais
1 cs	Huile d'olive
Sel/poivre	

- Mixer le tout jusqu'à consistance souhaitée

Légumes

Choisir différentes sortes de légumes de saison à piquer dans le terreau.

Par exemple :

Radis rose, mini carotte fane, betterave Chioggia, tomate cerise, petits pois frais, fleurs de bourrache, asperge verte, chou-fleur violet ou blanc, céleri branche, chou-pomme, etc...

Montage

- Dresser une petite quantité de mousse d'avocats dans les barquettes
- Saupoudrer le tout d'un peu de terreau végétal
- Piquer les légumes frais dans le terreau

Bonne dégustation !

Tu veux partager ta réalisation avec nous ? Envoie-nous la photo de ton croque-légumes avec ton prénom et ton âge à l'adresse evelyne.pasquier@espace-gruyere.ch.