



Verrine Betterave & thon avec une émulsion de persil

Ingrédients :

200 grammes de betterave rouge cuite
1 boîte de thon au naturel (170 grammes égoutté)
170 grammes de fromage blanc
1 c.s. de vinaigre balsamique blanc
1 petite gousse d'ail pressée
sel, poivre

Pour l'émulsion de persil :

1 bouquet de persil
une pointe d'ail pressé
4-5 c.s. d'huile d'olive
4-5 c.s. d'eau
sel

Préparation :

(pour 4 grandes ou 8/10 petites verrines)

- Mixer 2 minutes la betterave rouge (réserver un petit morceau pour la déco), le thon égoutté, le fromage blanc, le vinaigre, la gousse d'ail pressée, un peu de sel et de poivre
- Répartir la préparation dans des verrines
- Mixer le persil avec l'huile d'olive et l'eau
- Assaisonner avec une pincée de sel et une pointe d'ail pressé
- Répartir dans les verrines sur la préparation à la betterave
- Couper en tout petits dés le morceau de betterave réservé, parsemer sur la préparation

