



Bouchée aux légumes fondants

Recette de « Nellya »

4 PERSONNES

INGRÉDIENTS :

4 Bouchées feuilletées
1 Aubergine
2 Courgettes
2 Tomates
2 Oignons
Huile d'olive

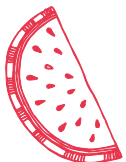
Béchamel :
- 50 gr de Farine
- 50 gr de Beurre
- 40 cl de Lait
- 10 cl Crème fraîche
- 50 gr Fromage râpé
- Sel, Poivre, Muscade

Salade :
- 250 gr de Tomates cerises
- 2 Avocats
- 1 Citron
- 10 feuilles de Menthe

DÉROULÉ :

- Couper les légumes en dés
- Faire revenir à l'huile d'olive
- Faire la béchamel :
 - faire fondre le beurre et ajouter la farine
 - ajouter le lait, le sel, le poivre et la muscade
 - laisser épaissir puis ajouter la crème et le fromage râpé
- Mélanger les légumes et la béchamel
- Garnir les bouchées et mettre au four à 160°C 10 à 15 minutes
- Emincer l'avocat et le citronner
- Dresser la bouchée au centre de l'assiette
- Mettre l'avocat en éventail assaisonné à l'huile d'olive sur un côté avec une rondelle de citron
- A l'opposé mettre les tomates cerises avec les feuilles de menthe

Bon appétit !!!



Scolarest