

Assiette froide

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, cette recette est vraiment sympathique, car elle contient une multitude de saveurs différentes ! C'est vraiment agréable d'avoir plein de choses dans son assiette.

1. Tomate mozzarella avocat
2. Mesclun fraise et pignon de pin
3. Carpaccio courgette saumon parmesan
4. Feuilleté asperge jambon de parme



Instructions

1. Préchauffez le four à 180° sur chaleur tournante. Découpez le bout des asperges et cuisez-les dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Etalez de la ricotta sur le carré de pâte feuilletée, le jambon de parme et ensuite les asperges et ensuite repliez-les dans la diagonale. Enfourez pendant 15 minutes.
2. Faites des lamelles de courgettes vertes / jaunes et grillez-les sans matière grasse. Découpez le saumon en petits morceaux et disposez sur un plat les tranches de courgettes et de saumon. Parsemez le tout de parmesan et poivrez.
3. Découpez les tomates en rondelles ainsi que la mozzarella et l'avocat et disposez sur un plat une rondelle de tomate, une rondelle de mozzarella et une rondelle d'avocat et ainsi de suite. Salez, poivrez et disposez un petit peu de crème de balsamique par dessus.
4. Découpez les fraises en petits morceaux et faites griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse. Préparez la vinaigrette : huile d'olive, vinaigre balsamique, sel et poivre. Ajouter le mesclun, les fraises et les pignons.
5. Il n'y a plus qu'à se servir de ces délicieux mets et les savourer !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Tomate coeur de boeuf	2
Mozzarella	1
Avocat	1
Crème de balsamique, fleur de sel et poivre	
Mesclun	2 poignées
Fraises	10
Pignon de pin	10g
Sel et poivre	
Huile d'olive	1 càs
Vinaigre balsamique	1 càs
Courgette jaune	1/2
Courgette verte	1/2
Saumon fumé	2 tranches
Copeaux de parmesan	10g
Carrés de pâte feuilletée	2
Asperges	8
Ricotta	
Jambon de parme	2 tranches