

L'Ile Gourmande d'une Fée

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

Dômes de crudités



Ingrédients pour 2 personnes :

1/2 courgette
1 petite carotte
1 petite betterave

1/ Couper la betterave en deux dans le sens de la largeur, pour en prélever deux rondelles fines.

Couper le reste en petits dés, ainsi que les autres légumes.

2/ Mettre la courgette crue dans un peu d'huile d'olive salée et bien mélanger.

3/ Tapisser deux ramequins de film. Mettre une couche de courgette, une de carotte et finir par une de betterave. Couvrir de la rondelle de betterave réservée. Garder au frais.

On peut aussi mélanger tous les légumes comme sur la photo, mais le faire alors au dernier moment pour éviter que la betterave ne colore tout.

4/ Démouler et servir bien assaisonné.

Sauce vinaigrette :

1/4 de vinaigre balsamique
1/4 d'huile de tournesol
1/4 d'huile d'olive
1/4 d'huile de noix
1 pincée de sel
2 pincées de poivre
1 cs de moutarde

Et voilà !