

Les légumes à l'honneur en apéritif

par **Nathalie Knecht, cheffe à domicile, L'Essence du Bonheur, Senones**

TARTINE DE CAVIAR D'AUBERGINES

Ingrédients pour 8 personnes (pour une entrée) ou environ 25 tapas (pour un apéro) :

- 8 tranches de pain de campagne (ou 25 petites)
- 2 gousses d'ail (facultatif)
- huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- Poivre
- Huile d'olive + un cube de beurre
- 800 gr d'aubergines
- 400 gr de tomates
- Sel fin
- Cumin en poudre

Cuisinez avec beaucoup de plaisir et vous agrémenterez vos préparation d'amour !

- > Préchauffer le four 200°
- > Couper, dans le sens de la longueur, les aubergines en 2.
- > Quadriller la chair
- > Placer sur une plaque de four et ajouter l'huile d'olive sur la chair.
- > Rôtir au four 200°C, pendant 45 minutes
- > Laver, monder, épépiner, concasser les tomates.
- > Hacher l'ail
- > A la fin de la cuisson, sortir les aubergines du four et récupérer la chair.
- > Placer la chair d'aubergines concasser dans un saladier, avec les tomates et l'ail.
- > Assaisonner selon les goûts, avec un peu d'huile d'olive, le sel, poivre et cumin en poudre.
- > Colorer les tranches de pain dans l'huile d'olive et le beurre, puis frotter l'ail.
- > Garnir les tranches de la préparation à base d'aubergines.
- > Facultatif : Rôtir les tomates cerises dans l'huile avec des branches de thym, saler et poivrer, puis les placer sur le caviar avec éventuellement quelques feuilles de roquette.

A servir en apéro ou en entrée... BONNE DÉGUSTATION !

CAPPUCCINO A LA BETTERAVE

Ingrédients pour 6/8 personnes (selon la tailles des verrines) :

- 300 gr de betteraves cuites
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de noix
- Sel, poivre
- 40 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- Ciboulette (facultatif)

- > Couper les betteraves en dés.
- > Rajouter 30 cl de crème, le vinaigre et l'huile, assaisonner et mixer.
- > Fouetter la crème restant avec une pointe de sel.
- > Dans des verrines, répartir le cappuccino de betteraves puis surmonter de crème fouettée.

BONNE DÉGUSTATION !



L'Essence du Bonheur – Nathalie KNECHT

Cheffe à Domicile – Batch Cooking - Ateliers Culinaires - Organisation d'évènements
06 50 22 83 78 – contact.lessnessedubonheur@gmail.com