

Verrine de chou-fleur et mangue



Saison

Printemps/Été



Difficulté

Facile



Temps

10 min



Cuisson

Cru



Ce qu'il vous faut (si vous êtes 2)

Pour la crème de chou-fleur

250 g de bouquets de chou-fleur

15 g de crème de sésame

1 cuillerée à soupe de jus de citron

10 cl de crème fraîche

Sel et poivre

Pour la salade chou-fleur/mangue

100 g de bouquets de chou-fleur

100 g de mangue

1 cuillerées à soupe de jus de citron

3 cl d'huile d'olive

1/2 botte de ciboulette

1 càc de graines de sésame torréfiées

1 pincée de curcuma

Sel et poivre

A faire

La crème de chou-fleur

Cuire les bouquets de chou-fleur dans une eau bouillante salée 20 minutes ou à la vapeur (ou au micro-onde 8-10 min). Egoutter et mixer.

Ajouter dans le bol du mixeur le reste des ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Assaisonner et verser la crème dans des verrines. Réserver.

La salade de chou-fleur et mangue

Mixer le chou-fleur cru au mixeur jusqu'à l'obtention d'une semoule grossière. Verser dans un saladier.

Ajouter la mangue épluchée et taillée en petits dés puis le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le curcuma.

Mélanger, vérifier l'assaisonnement et répartir dans les verrines sur la crème. Parsemer de ciboulette et de graines de sésame et réserver au frais.



Restez chez vous, prenez soin de vous.
En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr

— UNIVERSITÉ
— LUMIÈRE
— LYON 2