



VERRINE CREVETTES, BUTTERNUT, CHÂTAIGNE

Equilibrée

INGRÉDIENTS

- 250g Châtaignes cuites
- 1 Oignon jaune
- 0,5 Butternut
- Piment d'Espelette
- 8 Crevettes roses
- Huile d'olive
- Sel et poivre

MATÉRIEL

- Fourchette
- couteaux
- Mixeur
- Fouet
- Bol
- Verrine

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

| Protéines | Lipides | Glucides | Kcal |
|-----------|---------|----------|------|
| 14 | 11 | 22 | 250 |

RECETTE – FACILE- 4 PERSONNES

- Découper le butternut en cubes, le faire cuire dans l'eau bouillante 20 min. Egoutter et mixer en purée lisse, Assaisonner et Réserver.
- Eplucher et couper finement votre oignon, le faire revenir dans l'huile d'olive dans une casserole.
- Puis y ajouter les châtaignes et 300 ml d'eau, ensuite laisser cuire pour les ramollir. Egoutter et mixer le tout pour obtenir une purée lisse et onctueuse, ajouter de l'eau si besoin.
- Dans une poêle, faire revenir rapidement les crevettes dans de l'huile d'olive puis ajouter du piment d'Espelette
- Montez la verrine en plaçant d'abord la crème de châtaigne, puis la purée de butternut et finir par poser les crevettes

