



Comme les pros

Une recette de chef

Pour épater vos convives, L'atelier des Chefs a réalisé une recette d'amuse-bouche, toute en légèreté, parfaite pour les fêtes, délicieuse et à déguster sans modération.



Pour cette recette, nous avons souhaité réaliser un amuse-bouche très visuel et épicé pour rappeler les saveurs du pain d'épice, du vin chaud et autres spécialités de fête. La réussite de cette recette c'est tout d'abord le choix des couleurs et des ingrédients, mais c'est surtout le goût du bouillon : les épices doivent être suffisamment puissantes pour parfumer les légumes. Vous ajusterez le goût du bouillon en fonction de vos envies. Pour notre part, nous avons testé : safran et coriandre, cannelle et cumin, anis étoilé et clou de girofle et, bien sûr, graine de fenouil et paprika !

Retrouvez-nous sur www.atelierdeschefs.fr



Astuce Vous pouvez varier les légumes en fonction du marché : lamelles de radis ou de poire, par exemple.

Mille-feuilles apéritifs de légumes et fruits

0 15 minutes de préparation
5 minutes de cuisson
5 minutes de repos
Pour 40 pièces

2 carottes
250 g de navet
250 g de potimarron
5 g de paprika
5 g de graines de fenouil
20 g de pousses d'épinard
100 g de raisin noir
1 pomme

1 Préparez les légumes : épluchez les carottes, le navet et le potimarron, puis taillez-les en tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur.

2 Préparez le bouillon : mettez le paprika et les graines de fenouil à bouillir dans 1 litre d'eau ; laissez infuser 5 minutes. Ajoutez ensuite les tranches de légumes et faites-les cuire 5 minutes. Égouttez les légumes et étalez-les sur une plaque pour les laisser refroidir. Taillez ensuite chaque légume en cubes de 2 cm.

3 Assemblez les mille-feuilles : coupez la pomme en tranches de 2 mm d'épaisseur, puis en carrés. Découpez également quelques carrés dans les feuilles d'épinards. Montez les mille-feuilles en intercalant les différents légumes, puis posez un raisin sur chacun. Maintenez le tout en place à l'aide d'une pique.