

Mini-brochettes

1x  pers - 5 brochettes

 Facile

 Préparation 35 min.

 Cuisson 15 min.



Ingédients

- ✓ 45 g de carottes cuites
- ✓ 25 g de concombre
- ✓ 75 g de tomates cerises (5 tomates)
- ✓ 55 g de cœur de palmiers
- ✓ 5 mL d'huile d'olive
- ✓ ½ c. à soupe de vinaigre
- ✓ 2 c. à soupe de jus d'orange
- ✓ Sel, poivre

Préparation

1. Laver soigneusement les légumes
2. Éplucher les carottes et les plonger dans un grand volume d'eau bouillante salée ; faire cuire 15 min.
3. Couper le concombre non épluché en très fines rondelles ; couper les tomates cerises en 2.
4. Couper les cœurs de palmiers en rondelles d' 1 cm d'épaisseur.
5. Réserver ces légumes au frais.
6. Égoutter les carottes, les laisser refroidir puis les couper en dès d'1 cm.
7. Réaliser les brochettes en enfilant dans l'ordre une demi tomate, 2 rondelles de concombre pliées en 2, 1 rondelle de cœur de palmier, 1 cube de carotte et poursuivre en miroir pour terminer la brochette.
8. Disposer les brochettes en étoile sur une assiette.
9. Réaliser la sauce vinaigrette à l'orange et servir très frais.

Pour une personne 5 brochettes	Valeur énergétique	Protéines	PHE	MET	LEU	LYS
	95 kcal	2,7 g	90 mg	30 mg	135 mg	90 mg
			4,5 parts	3 parts	3 parts	3,5 parts