AMUSE BOUCHE SALADE BANANE

Amuse bouche salade banane est une recette facile, pétillante et originale qui peut être présentée en entrée ou intégrée dans un buffet festif froid. Un aliment léger et digeste riche en fibres et aliments alcalins.

1 petite salade verte
1 banane (s)
3 càs farine de coco
1 càs huile de colza
1 citron (jus)
sel
piment

10 minutes
10 petits choux

CHOUX A GARNIR

Réalisation d'une pâte à choux en images animées : choux à garnir sans gluten

GARNITURE SALADE BANANE

2. Préparer une dizaine de choux sans gluten.

3. Laver et essorer une petite salade verte.

4. Mixer la salade avec une banane.

5. Ajouter au mixeur, le jus d'un citron. Il va apporter un coté acidulé en harmonie avec cette garniture.

6. Ajouter le sel et une pointe de piment, finir de mixer finement.

7. Mettre cette préparation dans un saladier et ajouter environ la moitié de son volume en farine de coco. Cette farine va absorber l'eau pour épaissir.

8. Bien mélanger. Au bout de quelques secondes on obtient une sorte de purée verte.

9. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive pour rendre cette préparation plus onctueuse.

10. Remplir les choux un par un. Il faut découper totalement le couvercle car ils sont rigides et ne plient pas.

11. Remplir généreusement avec une cuillère à café, puis refermer. Ce qui débordera sera raclé à la cuillère. De cette façon, on peut observer un chou bien plein à la coupe transversale.

12. Réserver ces amuse-bouches au frais, en attendant d'être servis.