

## Verrines avocats, carottes, betteraves

### Préparation betteraves

Ingrédients :

- 2 betteraves cuites
- 1 échalote
- 2 cuillerée à soupe de crème fraîche
- 1 cuillerée à café de vinaigre de vin ou de cidre
- sel

Mixer les betteraves épluchées, l'échalote et la crème. Ajouter le vinaigre et le sel.

### Préparation avocats

Ingrédients :

- 2 avocats
- ¼ d'oignon
- 3 cuillerée à soupe de jus de citron
- coriandre frais ou en poudre
- sel

Mixer ensemble la chair des avocats et l'oignon. Ajouter le jus de citron, la coriandre et le sel.

### Préparation carottes :

Ingrédients :

- 5 petites carottes ( 2 couleurs différentes )
- cumin
- sel

Couper les carottes en petits morceaux et les mettre dans une casserole d'eau à bouillir. Vérifier la cuisson à point avec un couteau. Les laisser refroidir et mixer. Ajouter du cumin et du sel.

Agencer toutes ces purées colorées dans des verrines.

Mettre au frais et servir frais