



Phase : **Active**

Type: **Entrée**

Recette: **Canapés Saint-Valentin**

Calories
380 par personne

Préparation
40 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 jaune d'œuf
- 70 gr de carottes coupées en julienne
- 70 gr de panais coupés en julienne
- 4 tranches de butternut (1,5 cm d'épaisseur)
- 4 coeurs de feuilles de chou vert
- 2 coeurs de pâte feuilletée (30 gr)
- 80 gr de crottin de chèvre
- 1 c.à.s de graines de tournesol
- 1 c.à.s d'huile d'olive + 2 c.à.c
- 2 ml d'édulcorant liquide
- ¼ petit piment rouge émincé très finement
- 1 c.à.s de thym séché
- Sel & Poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C
2. Mélanger la c.à.s d'huile, l'édulcorant liquide et 1 c.à.s d'eau.
3. Badigeonner les tranches de butternut de chaque côté.
Saler et poivrer.
4. Faire la même chose avec l'œuf sur les coeurs de pâte feuilletée.
5. Poivrer et parsemer des graines de tournesol.
6. Enfourner pendant 20 min sur une feuille de papier sulfurisé.
7. Après 10 min, retirer les coeurs feuilletés. Retourner le butternut et remettre au four pour les 10 minutes restantes.
8. Pendant ce temps, blanchir les légumes 2 min dans l'eau bouillante.
9. Saisir les feuilles de chou dans 1 c.à.c d'huile. Saler et poivrer. Réserver.