Verrine « Les petits choix qui changent tout »

Ingrédients — 4 personnes

Pour la crème de haricots blancs

- 200 g de haricots blancs cuits et égouttés
- 1/2 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 petite gousse d'ail
- 2 à 3 c. à soupe d'eau
- Sel, poivre

Pour la brunoise fraîche

- 1 petite courgette, environ 150 g
- 150 g de tomates ou tomates cerises
- 5 à 6 feuilles de basilic frais
- 1/2 citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Poivre, une pincée de sel

Pour le pesto anti-gaspi

- Les fanes bien fraîches d'environ 1/2 botte de carottes
- 20 g de noix
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- 1 petit morceau d'ail
- Sel, poivre
- Pour la finition
- 15 à 20 g de graines de courge



Préparation :

1.1. Préparer la crème de haricots blancs

2. Mixer les haricots blancs avec le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter progressivement un peu d'eau jusqu'à obtenir une crème lisse et onctueuse.

3.2. Préparer la brunoise fraîche

4. Couper la courgette et les tomates en tout petits dés. Ajouter le basilic finement ciselé, le jus de citron, l'huile d'olive et le poivre. Saler légèrement et mélanger délicatement.

5.3. Réaliser le pesto anti-gaspi

6. Laver soigneusement les fanes de carottes et retirer les tiges les plus épaisses. Mixer les fanes avec les graines de tournesol, l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail. Saler et poivrer. Ajuster avec un peu d'huile si nécessaire pour obtenir une texture souple.

7.4. Dresser les verrines

8. Déposer successivement la crème de haricots blancs, puis la brunoise courgette-tomate et terminer par une petite touche de pesto de fanes. Parsemer de quelques graines de courge légèrement torréfiées à sec juste avant de servir.