



Petits pains farcis

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

Farce avocat et crevettes

INGRÉDIENTS

- 2 avocats mûrs
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 1 mangue rouge, mûrie à point, coupée en petits cubes
- 200 g de crevettes, cuites et décortiquées, coupées en petits morceaux
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon rouge, haché finement
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de zeste de lime
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

1. Couper les avocats en 2 sur le sens de la longueur et retirer les noyaux.
2. Retirer la chair des avocats à l'aide d'une cuiller et l'écraser à la fourchette avec le jus de lime; ceci empêchera les avocats de noircir.
3. Dans un moyen bol, mélanger ensemble tous les ingrédients.
4. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Se conserve 24 heures au réfrigérateur.



Deux garnitures uniques: Avocat et crevettes / Oeufs et betteraves

Farce oeufs et betteraves

INGRÉDIENTS

- 4 oeufs cuits durs, écalés
- 2 moyennes betteraves, cuites, pelées et coupées en très petits cubes
- 1/2 poivron jaune, coupé en petits cubes
- 2 oignons verts, hachés finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, ciselée
- Mayonnaise, sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Écraser les oeufs à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à patates.

2. Dans un moyen bol, mélanger ensemble les oeufs, les betteraves, le poivron, les oignons verts et la coriandre.
3. Ajouter de la mayonnaise jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Saler et poivrer, au goût.
4. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Se conserve 24 heures au réfrigérateur.