

RECETTE

MOUSSE DE RICOTTA AUX LEGUMES SUR BLINIS

Famille Recette

Entrées Chaudes

Proposée par :

Baloo

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Œuf	VPO				1
2	Blancs d'œuf	VPO				2
3	Lait Ecrémé	PLF	130			
4	Farine de Sarrazin	FEC	100			
5	Graines de Lin	FEC			2	
6	Huile d'arachide	MG		1		
7	Légumes Grillés Surgelés (Aubergine, Poivron, Courgette)	LV	250			
8	Ricotta	PLF	250			
9	Basilic Ciselé	Assais.		1		
10	Piments d'Espelette ou de Cayenne (2 pincées)	Assais.				QSP
11	Sel, Poivre	Assais.				
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Préparation des Blinis : dans un saladier, mélangez au fouet la farine tamisée avec l'œuf entier. Réduisez les graines de lin en poudre et ajoutez-les dans la pâte, incorporez ensuite le lait et une pincée de sel. Réservez. Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel, incorporez les délicatement à la pâte. Huilez au pinceau le fond d'une poêle à blinis (ou à défaut une grande poêle dans laquelle vous pourrez faire cuire plusieurs blinis en même temps) et chauffez-la à feu doux. Versez-y 1 cuillère à soupe de la pâte à blinis et faites cuire 2 mns de chaque côté et ainsi jusqu'à la fin de la pâte. Laissez tiédir les blinis. Préparation de la mousse : mélangez la Ricotta avec le basilic, le piment, sel et poivre. Coupez les légumes grillés en tout petits dés et mélangez-les à la Ricotta. Quand les blinis sont tièdes, étalez 1 cuillerée de de mousse à la Ricotta sur chaque blinis et disposez-les sur une assiette.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.