



RECETTE / Entrée

Tartare de chèvres aux fruits secs



PRÉPARATION

Coupez en petits dés le fromage et les abricots secs puis les déposer dans un récipient. Y ajouter les raisins, les pistaches préalablement concassées et la ciboulette émincée. Assaisonnez avec un peu de poivre et d'huile de noisette puis mélanger le tout.

Dressage

Répartissez la préparation dans des petits ramequins individuels et ciselez quelques brins de ciboulette fraîche par-dessus.



Pour 2 personnes
Recette facile



INGRÉDIENTS

2 fromages de chèvre type
rocamadour / cabécou

25 g d'abricots secs

25 g de raisins blonds

20 g de pistaches non salées

Ciboulette fraîche

1 c. à soupe d'huile de noisette

Sel, poivre



LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Peu résistante à la chaleur, l'huile de noisette est adaptée pour faire des vinaigrettes.

Chaque huile ayant une composition en acides gras qui lui est propre, elles n'ont pas le même emploi culinaire : certaines sont utilisables pour la cuisson, d'autres uniquement pour la vinaigrette, d'autres pour la friture. À chaque huile son utilisation !

Recette et illustration issues de l'ouvrage *Carrément Cuisine – Étudiants 100 recettes rapides et économiques.*

