



# 3 recettes de Crostinis

Les crostinis aux recettes variées sont parfaits pour les apéritifs ou comme entrée légère. Utilisez une variété d'ingrédients de saison. Pour ces recettes de crostinis, nous avons pensé à des couleurs printanières. Chinchard bouilli à la tomate, potiron et fromage frais, avocat et crevettes, le tout servi sur du pain avec des noix et des fruits secs.



Aliment anti-âge

Chinchard, Avocat



<Comment cuisiner>

Recette 1.

1. Couper le chinchard en filet, l'essuyer, saler et poivrer les deux côtés (non compris dans la quantité) et l'enrober légèrement de féculé de pomme de terre.
2. Chauffer une poêle, ajouter de l'huile de tournesol, y déposer le chinchard, le faire griller des deux côtés et le retirer.
3. Mettre l'ail et l'oignon hachés dans la poêle et faire revenir à feu doux.
4. Ajouter le vin blanc à 3 et écumer l'alcool. Ajouter la boîte de tomates et faire réduire de moitié, puis ajouter le chinchard et faire cuire à feu doux, saler et poivrer.

Recette 2.

Écraser l'avocat à la fourchette, mélanger avec le jus de citron et le sel.

Recette 3.

Couper le potiron en cubes de 3cm, ajouter l'eau, la sauce soja, le saké et le Mirin dans la poêle et faire cuire jusqu'à ce que le potiron soit tendre. Une fois le potiron ramolli, le mélanger à de petits morceaux de fromage frais.

\*Placer les 3 recettes ci-dessus sur du pain et garnir de poivre rose, de persil italien, etc.



Tray KAIKA



<Ingrédients> Pour 2 personnes

6 tranches de pain finement  
tranchées de votre choix

<Recette 1>

1 chinchard

Féculé de pomme de terre

1/2 boîte de tomates

2 cuillères à soupe d'huile de  
tournesol

1/4 d'oignon

1 gousse d'ail

50 ml de vin blanc

Sel et poivre selon le goût

Une pincée de persil italien

<Recette 2>

1/2 avocat

2 crevettes bouillies

1 cuillère à café de jus de  
citron

Sel selon le goût

<Recette 3>

100 g de citrouille

50 g d'eau

1 cuillère à soupe de sauce  
soja, de saké et de

Mirin(Saké sucré)

15 g de fromage frais

Poivre rose selon le goût