



# Nombrils de Vénus garnis

Catégorie : plat principal

Tps. de préparation : 10 min

Tps. de cuisson : 0 min

Facile

4 pers.

## Ingrédients :

- 15 à 20 nombril de Vénus, selon leur taille
- 50 g de fromage de chèvre frais
- 5 cl de crème de soja
- 3 noix
- Sel, poivre
- Miel



## Etapes :

1. Lavez, équeutez et séchez délicatement les feuilles des nombrils de Vénus.
2. Écrasez à la fourchette ou mixez le fromage de chèvre frais avec la crème soja, du sel et du poivre.
3. Ajoutez deux noix concassées. Mélangez.
4. Déposez un peu de cette garniture au centre de chaque feuille. Parsemez par-dessus la noix restante préalablement concassées et ajoutez un soupçon de miel : pas trop pour ne pas que ça dégouline, juste ce qu'il faut pour donner du goût.
5. Assaisonnez à votre convenance et le tour est joué.



© Tomate sans graines - Stéphanie Fa...

**Bon appétit !**