



ELOUTÉ DE COURGETTES AU FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS

Ingrédients :

- 6 courgettes bien fermes
- 4 gousses d'ail pelées et dégermées
- 1 fromage de chèvre frais type Petit Billy
- ½ cc de mélange quatre-épices
- ½ botte de ciboulette
- 4 cs d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin

- Pelez et dégermez les gousses d'ail.
- Lavez, pelez et coupez les courgettes en rondelles, puis faites-les revenir 2 mn dans 2 cs d'huile d'olive, avec les gousses d'ail écrasées.
- Versez 15 cl d'eau, salez, poivrez, saupoudrez de quatre-épices et couvrez pour 4 mn de cuisson.
- Égouttez les courgettes et passez-les au mixeur avec la moitié du fromage de chèvre et la ciboulette ; mixez finement. Pour une texture plus fluide, ajoutez de l'eau de cuisson des légumes.
- Au moment de servir, déposez quelques morceaux de fromage de chèvre sur le velouté, versez un filet d'huile d'olive et donnez un tour de moulin à poivre.

NB : si vous préparez ce velouté la veille, ôtez bien la peau des courgettes afin d'éviter toute amertume.

VARIANTE : pour donner un brin d'exotisme au velouté, faites cuire les courgettes avec une cc de pâte de piment jaune et du lait de coco, et remplacez la ciboulette par de la coriandre ou du basilic thai. Au moment de servir, déposez un peu de noix de coco grillée au lieu du chèvre frais.

Retrouvez toutes les recettes à base de courgettes sur www.trianglevert.org

