

Trilogie de courgettes

Pour 4 personnes
30 minutes de préparation

Ingrédients pour les minis bouchés de courgettes

4 mini-courgettes
3 c. à s. de fromage frais
Sel, poivre
Huile d'olive
Quelques brins de ciboulette



Préparation

Découpez les mini courgettes en tronçons de 2 cm environ. Faites les cuire dans l'eau bouillante 4 à 5 minutes. Les tronçons doivent être cuits mais rester suffisamment fermes afin de pouvoir facilement les creuser. Laissez-les refroidir.

Mélangez le fromage frais avec un peu de sel et de poivre, détendez-le avec un filet d'huile d'olive, ajoutez la ciboulette. Creusez les tronçons délicatement à l'aide d'une cuillère et remplissez-les de préparation fromagère. Servez bien frais.

Ingrédients pour la salade de courgettes aux noisettes

1 grande courgette
2 c. à s. d'huile de noisette
1 c. à s. de vinaigre
Sel, poivre
Quelques noisettes torréfiées et concassées



Préparation

Râpez la courgette, mélangez-la avec l'huile de noisette, le vinaigre, les noisettes concassées, le sel et poivre. Servez frais.

Ingrédients pour le velouté de courgettes à la vache qui rit

1 courgette
½ oignon
10g de beurre
Environ ½ litre de bouillon de volaille
3 portions de vache qui rit
1 pointe de muscade
Poivre



Préparation

Découpez le demi-oignon et faites le revenir dans le beurre. Ajoutez la courgette découpée en morceau. Faites revenir 1 minute. Ajouter le bouillon de volaille et faites cuire pendant environ 20 minutes.

Ajoutez la vache qui rit, la muscade et le poivre. Mixez et servez.