

Délice de courgettes



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 20m

🥛 lait

Tartinade fraîche de courgettes mixées avec de la crème de gruyère, persil et menthe. Servir bien frais en accompagnement d'agneau, poisson ou poulet.

France

INGRÉDIENTS

- | | | |
|---|--------------|--|
| ☐ courgettes, coupées en lamelles avec la peau | 1 kg | ☐ sel |
| ☐ huile d'olive | 1 càs | ☐ poivre |
| ☐ portions de crème de gruyère | 3 | ☐ ?piment d'Espelette |
| ☐ persil | | ☐ ?ail |
| ☐ menthe | | |

PRÉPARATION

1. Dans un *faitout*, faire revenir les *courgettes* dans l'*huile d'olive*, avec un peu d'eau, pendant *20 minutes*.
2. Dès que les courgettes sont fondantes, les retirer du feu et bien les égoutter.
3. Passer au *mixeur* les courgettes, les *portions de crème de gruyère*, le *persil*, la *menthe*, du *sel* et du *poivre*.
4. Ajouter éventuellement du *?piment d'Espelette* et de l'*?ail* selon le goût.
5. Vérifier l'assaisonnement, puis mettre la préparation au frais au réfrigérateur avant de servir.

Très frais, accompagne l'agneau, le poisson et le poulet.