

les recettes d'Alice

Rouleaux de courgettes aux fromages



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



10 minutes



facile

Ingrédients

4 courgettes
8 filets d'anchois
125 gr de fromage frais à tartiner
1 pincée de noix de muscade
125 gr de bleu (roquefort, fourme)
4 c à s d'huile

Matériel nécessaire

1 mandoline des pics en bois 1 plat

Préparation et réalisation

- 1- Laver les courgettes et les tailler à la mandoline en bandes de 2 mm d'épaisseur.
- 2- Dans une poêle faire chauffer l'huile et faire revenir rapidement de chaque côté les bandes de courgette et assaisonner. Les déposer sur du papier absorbant.
- 3- Hacher les anchois. Les mélanger avec les deux fromages dans un saladier et assaisonner, ajouter la muscade.
- 4- Etaler les courgettes et les recouvrir d'une couche de farce, puis les rouler sur elles-mêmes. Les maintenir avec un pic en bois. Disposer tous les rouleaux dans un plat huilé et passer au grill 5 min.

Conseils et astuces

Accompagner les rouleaux d'un coulis de tomate épicé

Alice Délice

