

les recettes d'Alice

Caviar de courgette et crème de parmesan



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



20 minutes



15 minutes



Facile

INGREDIENTS

2 courgettes	½ c à c de sucre
1/2 oignon, 1 gousse d'ail	100 gr de parmesan râpé
1 branche de romarin	20 cl de crème liquide
2 pincées de cumin	
1 c à s d'huile d'olive	

MATERIEL NECESSAIRE

Verrines	1 sauteuse
----------	------------

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Couper les courgettes en fins quartiers et les blanchir 2 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Les refroidir à l'eau fraîche.
- 2- Eplucher l'oignon et le ciseler. Eplucher et écraser l'ail.
- 3- Egoutter les courgettes, les assaisonner sel poivre, cumin, romarin, l'ail, le sucre.
- 4- Dans la sauteuse faire chauffer l'huile et ajouter les oignons puis le mélange de courgette, cuire à feu doux 5 min, retirer le romarin et faire refroidir.
- 5- Dans une casserole mettre le parmesan et la crème à chauffer doucement, assaisonner, remuer sans cesse pour faire réduire la crème.

CONSEILS ET ASTUCES

Garnir les verrines au 2/3 de caviar de courgette puis verser la crème tiède.

Alice Délice

