



VERRINES DE COURGETTES AVEC DES CHAMPIGNONS.



Facile.

Préparation: 15 mn

Cuisson: 20 mn

Pour 8 verrines:

Pour la crème de courgettes:

500 g de courgettes (longues et minces si possible)

1.5 càs d'huile d'olive

2 petits oignons

500 ml de bouillon de volaille (cube ou maison)

2 portions de fromage frais (kiri ou St Moret) ou 2 càs de fromage blanc

Pour la quenelle de fromage blanc:

150 de petits champignons de Paris

3 càs de fromage de chèvre frais ou de fromage blanc (20% de mat. grasse style Calin)

1,5 càc de curry en poudre

Sel et poivre et 1 càc d'huile d'olive

La crème de courgettes:

Dans une goutte d'huile d'olive chauffée dans une casserole, faire revenir les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents, ajouter alors les courgettes coupés en morceaux, 1 cuillère de curry et le bouillon, porter à ébullition et faire cuire doucement pendant 15 à 20 mn (cela dépend de la taille des morceaux de courgettes). Mixer en ajoutant le fromage frais. Rectifier l'assaisonnement, et laisser refroidir. Verser dans les verrines et réserver au frigo.

La quenelle de chèvre ou de fromage blanc:

Laver et parer les champignons, les détailler en petits dés en réservant 8 lamelles pour décorer les verrines. Mélanger le fromage, le curry restant et les dés de champignons, assaisonner de sel et de poivre.

Finition:

Poser une petite quenelle de l'appareil fromage blanc-champignons sur votre crème de courgettes, terminer par une lamelle de champignon pour faire joli.