

Maki de courgettes

entrée délice sans complexe

Ingrédients pour 1 personne

- 1 courgette
- 20g de chèvre frais ou un autre fromage frais à tartiner
- 2 amandes (vous pouvez en rajouter selon votre goût)
- ½ gousse d'ail
- 2 brins de menthe
- Un demi bouquet de ciboulette fraîche
- 1 cuillère à soupe de d'huile d'olive
- Ciboulette, persil...
- Sel, poivre

Préparation 30 minutes / Cuisson 2 minutes

- Rincer la menthe et effeuiller-la
- Éplucher la gousse d'ail, couper la en deux, ôter le germe et couper l'ail en petits dès
- Couper grossièrement les amandes si elles sont entières
- Couper finement les épices si elles sont fraîches
- Émietter le fromage et mélanger le à la fourchette (ou au mixeur) avec les amandes, la menthe, l'ail, le sel, le poivre et l'huile d'olive
- Faire chauffer une casserole d'eau salée
- Rincer les courgettes et trancher les finement dans la longueur
- Plonger les courgettes et la ciboulette deux minutes dans l'eau bouillante
- Plonger les ensuite dans l'eau froide afin d'arrêter la cuisson
- Égoutter les et disposer les tranches de courgettes et la ciboulette sur du papier absorbant
- Disposer 1 cuillère à café du mélange de fromage sur une extrémité de la tranche de courgette
- La rouler pour former un maki
- Attacher le maki avec un brun de ciboulette pour la maintenir
- Maintenir au frais jusqu'au service

Accompagnement

- Cette recette permet d'accompagner un apéro, un plateau télé ou elle peut être servie en entrée
- Les ingrédients de cette recette correspondent à une entrée consistante pour une personne, et à une tapas pour deux personnes lors d'une soirée plateau télé
- Vous pouvez l'accompagner d'une salade composée avec une protéine pour le soir, et pour le midi ajouter un féculent

Diétôdélices