

Mousse aux courgettes et échalotes



Accompagnement **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Repos : 2 h

Cuisson : 10 mn

À servir le soir accompagnée de quelques tranches de pain grillées et d'une salade verte.

Ingrédients

- 4 courgettes - de taille moyenne
- 1/2 jus de citron
- 2 échalotes - et/ou 6 gousses d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de beurre
- persil
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Dans une cocotte, faites revenir les échalotes hachées avec l'huile et le beurre.
- 2 Lorsque les échalotes deviennent transparentes, déposez-y les courgettes préalablement coupées en dés. Salez, poivrez puis, laissez mijoter cinq minutes.
- 3 Réservez le mélange courgettes / échalotes dans le bol du robot. Ajoutez alors le jus de citron et si vous le souhaitez, un peu d'ail. Mixez l'ensemble afin d'obtenir une belle purée verte.
- 4 Versez-la dans une assiette ou un beau plat, saupoudrez de persil puis, mélangez délicatement. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez au réfrigérateur pour que la purée soit bien fraîche.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

