

Recettes entrées françaises

Mousse de courgettes au fromage frais et à la menthe

Ingrédients pour 6 verrines de 9,5 cl

- 3 courgettes moyennes
- 150 gr de fromage frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron jaune pour le zeste
- 1 petit bouquet de menthe
- Sel
- Poivre

Budget : €
Difficulté : facile
Préparation : 30 mn
Temps repos : min 3 h

Laver les courgettes à l'eau froide et les couper en petits cubes. Eplucher et émincer la gousse d'ail. Verser l'huile d'olive dans une poêle et y verser les cubes de courgettes. Ajouter l'ail émincé et faire revenir en remuant régulièrement jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes et sans eau. Verser les courgettes encore chaudes dans le mixeur. Ciseler la menthe sur les courgettes, râper la peau du citron jaune, ajouter le fromage frais, saler et poivrer. Bien mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une mousse bien homogène et lisse. Verser dans des verrines et réserver au réfrigérateur au moins 3 heures avant de déguster.