

BLINIS DE COURGETTES, SAUCE MENTHE*

#AUFOURETAUJARDIN

PETITS TRUCS À SAVOIR : POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION 45 MIN. / CUISSON 15 MIN.



Pour les blinis :

2 courgettes / 2 œufs /
15 cl de crème liquide / 1
gousse d'ail / 100 g de farine
Coriandre, sel et poivre

huile d'olive pour la cuisson

Pour la sauce menthe :

2 yaourts au lait de brebis
10 brins de menthe / 10 brins
de ciboulette / 4 c. à s. d'huile
d'olive / Sel et poivre

PAS À PAS DE LA RECETTE :

LES BLINIS : RÂPEZ LES COURGETTES AVEC LEUR PEAU. SAUPOUDREZ DE 4 PINCÉES DE SEL FIN PUIS LAISSEZ S'ÉGOUTTER DANS UNE PASSOIRE FINE PENDANT 45 MINUTES. PRESSEZ-LES ENSUITE ENTRE VOS DOIGTS AFIN D'EXTRAIRE LE TROP PLEIN DE JUS.

SÉPAREZ LES BLANCS DES JAUNES D'ŒUFS. MONTEZ LES BLANCS EN NEIGE. FOUETTEZ DÉLICATEMENT LES JAUNES AVEC LA CRÈME. AJOUTEZ L'AIL PRESSÉ ET LA FARINE. SALEZ, POIVREZ PUIS INCORPOREZ DÉLICATEMENT LES BLANCS EN NEIGE ET ENFIN, LES COURGETTES RÂPÉES BIEN ESSORÉES.

LA SAUCE : MÉLANGEZ LES YAOURTS AVEC L'HUILE D'OLIVE, LA MENTHE ET LA CIBOULETTE CISELÉES. SALEZ ET POIVREZ.



CUISSON : CHAUFFEZ UNE GRANDE POÊLE ET VERSEZ UN FOND D'HUILE D'OLIVE PUIS DÉPOSEZ DES PETITS TAS DE PÂTE BIEN ESPACÉS ET LAISSEZ DORER 2 MINUTES D'UN CÔTÉ PUIS 1 MINUTE DE L'AUTRE.

SERVEZ-LES TIÈDES AVEC LA SAUCE AUX YAOURTS ET QUELQUES FEUILLES DE MENTHE POUR LA DÉCORATION.

* CETTE RECETTE A ÉTÉ INSPIRÉE PAR LE MAGAZINE 180°C ET ADAPTÉE LÉGÈREMENT.

LES ATELIERS « AU FOUR ET AU JARDIN ® » SONT CONÇUS ET ORGANISÉS PAR WWW.DELICATESSENFACTORY.COM