



Entrées

Courgettes-cannellonis

Pour 4 personnes.

Ingrédients

10 grammes de boulgour
2 courgettes
poignée copeaux d'amande rôtis
60 grammes de feta
poignée rucola
2 gousses d'ail
2 échalotes

Pour la salsa verde

70 grammes d' épinards
40 grammes cornichons
30 grammes de parmesan
30 centilitres d'huile d'olive
40 grammes de câpres
20 centilitres d'eau
20 grammes de cerfeuil (les feuilles)
20 grammes de basilic (les feuilles)
20 grammes de persil (les feuilles)
poivre
sel

Méthode de préparation

Mettez les ingrédients pour la salsa verde dans un blender et mixez pour obtenir une masse homogène. Poivrez et salez. Pour les amateurs, vous pouvez toujours ajouter une gousse d'ail, mais ce n'est pas indispensable. Passez dans un fin tamis et conservez au frais.

Cuisez le boulgour dans l'eau salée. Égouttez et laissez refroidir.

Confectionnez de longues bandelettes de courgette à la mandoline. Comme les premières ne sont pas belles, mieux vaut d'abord tailler des petits morceaux. Coupez les échalotes et l'ail en petits dés et faites revenir. Ajoutez les dés de courgettes et poursuivez la cuisson.

Incorporez ces légumes dans le boulgour. Ajoutez la feta, les amandes effilées torréfiées et la rucola, et rectifiez l'assaisonnement. Déposez le boulgour sur les bandes de courgette et enrroulez pour former des cannellonis.

Astuce:

Il est inutile de peler les courgettes, car leur peau n'est pas dérangeante et contient beaucoup de nutriments.

Ustensiles de cuisine

Passoire

