



Entrées

Carpaccio de courgette

Pour 4 personnes.

Ingrédients

120 grammes petits pois (surgelés)
50 grammes de rucola
poignée aneth
1 citron (le jus)
2 courgettes
30 grammes de pignons de pin
40 grammes de parmesan
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez les courgettes dans la longueur en fines tranches avec un éplucheur ou une mandoline. Mixez bien lisse l'aneth avec le jus de citron et un bon filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez cela sur les tranches de courgette et mélangez bien le tout.

Agencez joliment les tranches sur une grande assiette, couvrez d'une feuille fraîcheur et laissez mariner 10 minutes au frigo. Rôtissez les pignons de pin bien dorés dans une poêle sèche. Blanchissez les petits pois durant 4 minutes dans de l'eau légèrement salée.

Avant de servir terminez le carpaccio de courgettes avec les petits pois, les pignons de pin et la roquette. Râpez le parmesan par-dessus et servez immédiatement.

Ustensiles de cuisine

Mandoline
Mixeur

