



Les plats principaux

Pancakes de courgette salés au thon à la crème de mascarpone

Pour 4 personnes.

Ingrédients

160 grammes de thon au naturel (égoutté)
140 grammes courgettes (en dés)
1 citron vert (en rondelles)
250 millilitres de lait demi-écrémé
250 grammes farine fermentante
100 grammes de fromage (râpé)
50 grammes de yaourt entier
2 œufs
1 cuillère à café de fines herbes Provençales
ciboulette (fraîche)
beurre (pour cuire)
poivre
sel

Pour la crème de mascarpone

1/2 citron vert (le jus et le zeste)
100 grammes de mascarpone
ciboulette (fraîche, ciselée)
1 œuf

Méthode de préparation

Séparez les oeufs, battez les blancs en neige et battez les jaunes avec le yoghourt et le lait.

Ajoutez la farine fermentante aux jaunes d'oeufs et assaisonnez avec les épices provençales, du poivre et du sel. Incorporez-y ensuite prudemment les blancs d'oeufs en neige avec une spatule.

Incorporez le thon, la courgette et le fromage râpé à la pâte et en même temps chauffez une poêle avec un peu de beurre.

Mettez quelques cuillères de pâte dans la poêle et faites frire les crêpes jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

Mettez tous les ingrédients pour la crème de mascarpone dans un plat et battez fermement au fouet jusqu'à l'obtention d'une crème molle.

Servez les pancakes sur une pile avec la crème de mascarpone au-dessus et décorez avec quelques rondelles de citron vert et de la ciboulette fraîche.

