

MILK-SHAKE À LA COURGETTE ET AU CHÈVRE FRAIS



Par

Éric Léautey

Dans

Ep. 132 - Que faire avec un chèvre frais ?


INGRÉDIENTS :

- 1 courgette
- 100g de chèvre frais
- 25cl de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment
- 1 pincée de sel et de poivre

RECETTE :

Étapes de la recette 1. Couper une partie de la courgette grossièrement et non pelée pendant 3 minutes dans de l'eau salée frémissante. 2. Prélevez 24 fines lamelles de courgettes . 3. Enduisez-les d'huile d'olive et de fleur de sel et faites-les sécher à four doux (80°C, th1) pendant 1 heure. 4. Dans le bol-mixeur, mixer finement la courgette avec le fromage de chèvre et le lait. 5. « Montez » comme une mayonnaise avec l'huile d'olive, une pincée de piment, de sel et de poivre. 6. Servez frais dans des verres à lait. Les chips de courgettes servent de cuillères...

PRÉPARATION :

 2 personnes