alimentarium

Prendre le large en cuisinant

Prendre le large en cuisinant

Blinis de courgettes sauce aux herbettes

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 420 g de courgettes
- 75 g d'œufs
- 15 ml de lait
- 120 g de farine
- 5 g d'ail
- 20 g d'échalotes
- 60 g de persil, de coriandre ou de ciboulette
- 30 ml d'huile d'olive
- 9 pincées de sel, poivre et piment d'espelette
- 240 g de yoghourt nature

Réalisation

1. Couper la courgette et la râper avec une râpe à fromage.
2. Éplucher l'échalote et l'ail et couper fin.
3. Ciseler finement les herbettes (coriandre, persil ou ciboulette selon votre goût).
4. Dans un bol, mélanger la courgette râpée, les herbettes (en garder un peu pour la sauce), ajouter l'oeuf, le lait, l'échalote, l'ail, et assaisonner.
5. Ajouter la farine et bien mélanger, contrôler l'assaisonnement.
6. Chauffer l'huile dans une poêle et déposer à l'aide d'une cuillère à soupe les blinis.
7. Laisser dorer quelques minutes et les retourner.
8. Verser le yaourt dans un petit bol, l'assaisonner et y ajouter les herbes de son choix et mélanger.

Bon appétit !

Fabienne