

Duo de crèmes de courgettes

Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

Ingrédients (4 pers.)

200 g de courgettes vertes
200 g de courgettes jaunes
3 oignons
1 navet
100 g de Sbrinz
2 c. à s. de fromage frais
1 cube de bouillon végétal
1 c. à s. d'huile
1 c. à s. de sucre brun
Quelques feuilles de basilic frais
Curry
Sel
Poivre



Préparation

Faire chauffer une grande casserole d'eau, puis ajouter $\frac{1}{2}$ cube de bouillon végétal, les courgettes vertes et un oignon coupés en grosses rondelles. Faire cuire environ 20 minutes, égoutter les courgettes et l'oignon, rajouter 1 c. à s. de fromage frais, le basilic, du sel, du poivre et mixer.

Procéder de la même manière avec les courgettes jaunes en remplaçant à la fin le basilic par le curry.

Couper le dernier oignon en fines lamelles et les poêler quelques minutes sans adjonction de matière grasse. Couper le navet en rondelles et les poêler quelques minutes avec une c. à s. d'huile et une c. à s. de sucre brun.

A l'aide de petites formes, confectionner de petits biscuits dans le Sbrinz. Les passer quelques minutes sous le grill du four.

Dressage

Remplir des petites verrines avec une couche de préparation verte et une couche de préparation jaune. Déposer ces verrines sur de petites assiettes garnies de rondelles d'oignon grillées, de rondelles de navets caramélisés et de petits biscuits au fromage.

Variante

On peut également ajouter une c. à s. de confiture d'oignons au fond de chaque verrine.