






Velouté de courgette frappé au chèvre frais

 Facile  35 minutes  4 personnes

Ingrédients :

1kg de courgettes
**Huile ISIO 4 BIO Stop
Goutte**
3 gousses d'ail
150g de fromage frais
2 branches de persil plat
Graines de sésame
(mélange blanc-doré-
noir)
1 botte de ciboulette



①

Lavez les courgettes et **coupez-les** dans le sens de la longueur puis en tronçons de 1cm de largeur. **Faites-les revenir** à feu vif dans une cocotte avec un **filet d'ISIO 4 BIO** et les gousses d'ail pendant une dizaine de minutes.

②

Une fois les courgettes colorées, **mouillez** d'eau froide à hauteur et **ajoutez** le persil. **Portez** à ébullition jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes.

③

Pendant ce temps dans un bol, **fouettez** le fromage frais avec une cuillère à soupe d'eau. Sur une assiette, **disposez** la ciboulette ciselée et les graines de sésame. À l'aide de deux cuillères à café, **réalisez** des quenelles de fromage frais que vous **roulerez** dans ce mélange gourmand.

④

Mixer les courgettes au blender à pleine vitesse, en incorporant le bouillon par petites quantités jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée. Rectifiez l'assaisonnement.

⑤

Servez votre velouté dans des bols ou assiettes creuses, puis **déposez** trois quenelles de fromage frais par assiette.