

Caviar de Courgettes

foodType.0101



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 58.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.406

Les ingrédients

- 1.0 u Courgette
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 u citron
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 cc Cumin
- 1.0 cc Paprika
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des légumes

Épluchez et coupez en rondelles la courgette et la cuire à la vapeur. Bien les égouttez, et écrasez les courgettes au presse-purée.

Réalisation du caviar

Dans un mixer, mettre les courgettes, le jus de citron, l'ail écrasé, l'huile d'olive, les épices, le sel et poivre. Mélangez le tout, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Réservez 2 hrs au frais avant de servir.

Présentation

Servir très frais avec du pain de campagne ou des toasts grillés.