

## **VERRINES DE COURGETTES A LA CREME D'AIL ET PISTACHES**



### **Facile**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 25 mn (10 + 15)**

### **Pour 8 verrines:**

- 3 petites courgettes ou 1 moyenne
- 1 petit oignon nouveau ciselé
- 2 verres de bouillon de légumes ou de volaille
- 2 càs bombées de poudre de pistaches
- 6 gousses d'ail nouveau
- 3 càs de crème fraîche épaisse (allégée éventuellement)
- 1 càc d'huile d'olive
- Sel et poivre blanc moulu

Laver et parer les courgettes. Ne pas les éplucher.

Dans une casserole, faire fondre l'oignon dans l'huile d'olive sans qu'il se colore. Lorsqu'il est transparent ajouter les courgettes couper en rondelles très fines les faire revenir une minute. Verser les 2 verres de bouillon, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à petits bouillons une dizaine de minutes. Assaisonner, ajouter une cuillerée de poudre de pistaches et mixer avec la quantité de liquide nécessaire pour avoir une consistance de purée bien lisse mais pas trop fluide. Verser dans les verres et laisser refroidir avant de réserver au frais.

Pendant la cuisson des courgettes, éplucher les gousses d'ail et les faire blanchir 3 fois une minute dans de l'eau bouillante. Jeter la dernière eau, ajouter la crème et faire bouillir une minute avant de mixer jusqu'à l'obtention d'une crème très lisse. Ajuster l'assaisonnement aussi. Laisser refroidir avant de verser très doucement sur la crème de courgettes.

Réserver au froid, et mettre une pincée de poudre de pistaches sur la crème d'ail au moment de servir.