

Tartinade de courgette au basilic

Pour un petit bol

- 1 courgette
- environ 8 belles feuilles de basilic
- 1 petit suisse (ou une cuillère à soupe de ricotta)
- sel, poivre, ail en poudre

--> Laver la courgette et éplucher une bande sur deux.
La couper en quartiers puis en tronçons de 2cm. Faire cuire 3 mn au micro-onde ou 15mn à la vapeur.

Mixer avec le petit suisse, le basilic, le sel, le poivre et l'ail en poudre.



Bon appétit !!

