

Petits flans de chèvre et tagliatelles de courgettes à l'ail et aux pignons de pins grillés



Ingrédients pour 4 personnes:

200 g de fromage de chèvre frais
100 ml de crème allégée à 8%
200 ml de lait demi écrémé
2 g d'agar agar
4 petites courgettes
5 brins de ciboulette
20 g de pignons de pin
1/2 cuillère à café d'ail en poudre
sel et poivre
2cs d'huile d'olive

Réalisation:

Écraser le fromage de chèvre et la crème allégée à l'aide d'une fourchette, jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse (éventuellement donner un coup de mixeur).

Saler et poivrer.

Dans une petite casserole, délayer l'agar agar avec le lait puis porter à ébullition et laisser cuire 2 minutes en mélangeant.

Ajouter à la préparation au chèvre et mélanger soigneusement.

Répartir dans des petits moules, laisser refroidir puis faire prendre au réfrigérateur 2 heures minimum.

Peler les courgettes, et détailler les courgettes à l'aide d'un économe, en fines lamelles.

Faire revenir les tagliatelles de courgettes obtenues dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à se qu'elles soient cuites.

Assaisonner avec l'ail en poudre et le poivre.

Faire dorer les pignons de pins dans une poêle chaude (pas plus de 2 minutes).

Servir les petits flans de chèvre parsemer de ciboulette ciselée, accompagner des tagliatelles de courgettes et des pignons de pins.