

Caviar de courgettes et crème de parmesan

Préparation et cuisson : 30 mn

Les ingrédients pour 4 à 6 verrines suivant la taille :

Caviar de courgettes : 2 belles courgettes

1/2 oignon

1 gousse d'ail

1 branche de romarin

2 (belles) pincées de cumin

1 c à s d'huile d'olive (je compte 2 c à s)

Sel et poivre

Crème de parmesan : 20 cl de crème liquide

100 g de parmesan

Poivre du moulin

Préparation du caviar de courgettes :

Blanchir 2 à 3 mn à la vapeur ou à l'eau bouillante salée les courgettes coupées en rondelles. (personnellement je préfère le faire à la vapeur). Les refroidir à l'eau fraîche. Les écraser ensuite avec une fourchette (à ce stade c'était un peu dur à écraser aussi j'ai plutôt coupé en petits morceaux). Ajouter sel et poivre, cumin (j'en ai mis un peu plus), la branche de romarin, l'ail écrasé et l'huile d'olive.

Remettre dans une casserole à feu doux 2 à 3 mn pour terminer la cuisson et permettre aux parfums de se diffuser. Là j'ai laissé un peu plus longtemps car les courgettes n'étaient pas assez cuites. Bien remuer et retirer le romarin. Laisser refroidir et mettre au frais.

Préparation de la crème de parmesan :

Couper le parmesan en petits dés (je vous conseille de le râper il fondra plus facilement) et le mettre dans une casserole avec la crème liquide. Chauffer doucement en remuant sans cesse jusque ce que le fromage soit fondu et que la crème épaississe. Retirer du feu et laisser refroidir.

Garnir les verrines aux 2/3 de caviar de courgettes. Les conserver au frais et, au moment du service faire tiédir légèrement la crème de parmesan et la verser sur le caviar de courgettes. Décorer avec un copeau de parmesan (utiliser un couteau économe pour le faire) et donner un tour de moulin à poivre. J'ai rajouté un brin de romarin pour la déco. 1/2-oignon est prévu dans les ingrédients mais n'apparaît pas dans la recette, on peut le ciseler et le mettre dans la casserole avec l'huile d'olive pour le faire fondre sans coloration, puis terminer la cuisson des courgettes avec les autres ingrédients.