Crème de courgettes aux quenelles de fromage de brebis graines de pavot

Ingrédients:

4 à 5 jolies courgettes
1 échalote, 3 gousses d'ail
1 c à s d'huile d'olive
1 litre d'eau ou de bouillon de légumes
Sel et poivre
1 pointe de couteau de piment de cayenne
1 pointe de couteau de panch phoron
2 c à soupe de crème fraiche épaisse
1 petit fromage frais de brebis (ou autre)
1 c à soupe de graines de pavot.

Mettre à chauffer l'huile d'olive dans un faitout.

Ajouter l'échalote hachée ainsi que l'ail

Faites suer sur feu doux

Laver et râper grossièrement les courgettes, les ajouter à la préparation.

Bien mélanger et augmenter un peu la température de cuisson.

Ajouter les épices, saler et poivrer.

Mouiller avec l'eau ou le bouillon et cuire à feu doux 20 à 30 minutes.

Mixer le potage, incorporer la crème fraîche et mixer de nouveau.

Vous devez obtenir un potage crémeux et onctueux.

Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Malaxer le fromage de brebis en le salant légérement et passez le dans les graines de pavot.

Servir le potage bien chaud en disposant des petites quenelles de fromage sur le dessus de chaque assiettes.