

Mousseline de courgettes aérienne & croquante

Qu'est ce que j'adore les courgettes...

Avec les aubergines, c'est mon légume de printemps / été préféré.
En [légumaise](#) en accompagnement avec des pâtes, revenue simplement à l'étouffée & servie avec une [béchamel](#)...

Et, hop, voici une recette de mousseline de courgettes.

Ingrédients :

- 1 oignon
- 2 courgettes moyennes
- 3 cas de flocons de riz
- 1 pincée de sarriette
- 1 cas d'huile de noix
- 2 cac de graines de tournesol



Préparation :

1. Lavez & découpez vos courgette en dés.
Epluchez & découpez vos oignons en dés (j'ai triché : j'ai utilisé des oignons déjà tout prêts de chez M. Surgelé).
2. Dans une poêle, faites revenir les dés d'oignons & de courgettes à couvert, sur feu doux, pendant environ 10 minutes, en remuant de temps à autre.
3. Au bout de 10 minutes : versez l'équivalent de 4 cas d'eau, et versez les flocons de riz. Recouvrez, et laissez mijoter 5 minutes.
4. Versez le tout dans votre blender, et ajoutez la sarriette. Mixez.
5. Versez dans une assiette creuse, ajoutez l'huile de noix sur le dessus, juste avant de servir, et parsemez des graines de tournesol.

Le goût est **fin & léger**... Idéale en été.

La sarriette renforce ce goût **léger & aérien**, et se marie bien avec la courgette, je trouve.

L'huile de noix donne une pointe de caractère : **contraste intéressant**.

En texture : je n'avais pas envie d'une soupe, mais bien d'une texture plus épaisse & douce : une mousseline.

Grâce aux flocons de riz, cette mousseline de courgette se révèle **onctueuse**, comme je le souhaitais.

Les graines de tournesol servies au dernier moment donnent un côté **croquant & craquant** !

Accompagnée, par exemple, de pain de qualité, avec du fromage, des oeufs à la coque ou des tartinades... Voici un repas équilibré, sain & gourmand.