

# MOUSSE DE COURGETTE, AVOCAT ET AIL DES OURS



## Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
avocats	3 pièces
Courgettes	4 pièces
fromage blanc	125 gr
Mascarpone	125 gr
citron	1 pièce
d'huile d'olive	2 càs
sel et poivre	1 pincée

## Préparation

1. Laver les courgettes et les couper en rondelles. Les cuire à la vapeur pendant 15 min et les laisser refroidir complètement.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Laver les feuilles d'ail des ours et les émincer.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Presser le jus du citron.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Couper les avocats en 2, ôter le noyau et prélever la chair.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Mixer ensemble les courgettes, l'ail des ours, le jus de citron, les avocats, le fromage blanc, le mascarpone, l'huile d'olive, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une purée bien fine.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Placer dans des verrines et mettre au frais  
\_\_\_\_\_

7. Au moment de servir, parsemer de granola salé au parmesan et aux graines (voir fiche recette) ou de feta émiettée et décorer le tout d'une fleur d'ail des ours. Bonne dégustation !

---

---