

ROULEAUX DE COURGETTE AU CHÈVRE ET À L'ARMOISE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Courgette	2 pcs
Feuilles d'armoise	5 grosses poignées
Fromage de chèvre frais	150 gr
Ricotta	150 gr
crème fraîche	100 ml
Parmesan rapé	30 gr
cerneaux de noix	30 gr
Huile d'olive	2 c. à s.
sel et poivre	1 pincée

Préparation

1. Lavez les feuilles d'armoise, réservez une poignée de feuilles pour la sauce et blanchissez le reste de l'armoise quelques minutes dans l'eau bouillante. Laissez refroidir, pressez pour extraire un maximum d'eau puis hachez-les grossièrement.

2. Lavez les courgettes et réalisez de fins rubans de 2 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline en contournant le cœur et les pépins. Disposez les rubans à plat sur un plan de travail, salez-les légèrement et laissez-les dégorger 10 à 15 minutes.

3. Faites dorer les cerneaux de noix à sec dans une poêle, laissez-les refroidir puis concassez-les grossièrement.

4. Pour réaliser la farce, mixez la ricotta égouttée, le chèvre et l'armoise pour obtenir une crème épaisse de consistance à tartiner. Ajoutez les noix concassées, 15gr de parmesan en poudre et poivrez.
Remarque : les rubans de courgette étant déjà salés, il est préférable de ne pas ajouter de sel à la farce.

-
-
5. Pour la sauce : mixez la poignée restante de feuille d'armoise avec la crème fraîche. Faites chauffer. Salez et poivrez, puis remixez.

 6. Préchauffez le four à 180°C. Essuyez les rubans de courgette avec du papier absorbant pour les sécher. Tartinez les rubans de courgette de farce et enroulez-les sur eux-mêmes. Déposez les rouleaux de courgettes à la verticale dans un plat huilé. Versez un filet d'huile d'olive sur les rouleaux de courgette et enfournez pour 15 minutes. Au moment de servir déposer 3 rouleaux de courgette sur une assiette, nappez de sauce chaude et saupoudrez de parmesan râpé.

 7. Remarques : Les courgettes peuvent être remplacées par des aubergines. Dans ce cas, il est préférable, après les avoir dégorgées, de les grillées à sec dans un grill pendant environ 1 minutes.
-