## TOAST À L'ÉPIAIRE DES BOIS ET SES DÉCLINAISONS DE COURGETTES X CUISINE SAUVAGE

## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Huile d'olive	
Échalotes hachées	4
Courgette	1.50
Bouillon de volaille ou de légumes	0.50 cube
eau	100 ml
curry en poudre	
ail	1 éclat
Sel et poivre, selon le goût	
Thym	
de feuilles d'épiaires des bois	3 poignées
de pain	4 tranches
crème fraiche liquide	10 càs
Mascarpone	1 càs
de parmesan	0 copeaux

## **Préparation**

1. Avant de s'y mettre, vérifier minutieusement sa cueillette! Ne garder que les feuilles (pas les pétioles), bien les laver et les essorer. Retirer la nervure centrale si celle-ci est dure.

1.	Dans une petite casserole, faire revenir 2 petites échalotes hachées dans de l'huile d'olive.
2.	Peler et épépiner 1 courgette. La couper en dés et l'ajouter aux échalotes.
3.	Diluer 1/2 cube de bouillon dans 100 ml d'eau et l'ajouter à la préparation.
4.	Epicer de curry, suivant le goût.
5.	Laisser mijoter jusqu'à quasi absorption du liquide, en mélangeant de temps en temps.
6.	Hors du feu, mixer la préparation, rectifier l'assaisonnement et éventuellement la consistance en ajoutant un peu d'eau. Réserver au chaud.
jh	ajoutant un peu d'eau. Réserver au chaud.  ettis de courgettes
<b>j h</b>	ajoutant un peu d'eau. Réserver au chaud.  ettis de courgettes  Découper la courgette non pelée en spaghettis au moyen d'un ustensile prévu à cet effet. Ou, à défau
<b>j h</b> 1.	ettis de courgettes  Découper la courgette non pelée en spaghettis au moyen d'un ustensile prévu à cet effet. Ou, à défau découper en tagliatelles avec un économe.
<b>1</b> h 1. 2.	ettis de courgettes  Découper la courgette non pelée en spaghettis au moyen d'un ustensile prévu à cet effet. Ou, à défau découper en tagliatelles avec un économe.  Dans une poêle, faire revenir 1 échalotte hachée dans de l'huile d'olive, avec un éclat d'ail.

veillant à laisser un maximum d'échalotes dans la poêle. Réserver au chaud.

1.	Découper les tranches de pain en de jolies formes, à l'emporte pièce. Les disposer sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Les badigeonner d'huile d'olive et enfourner 10 minutes à 180°.
2.	Entre-temps, dans la poêle où ont cuit les spaghettis de courgettes, ajouter un peu d'huile d'olive si nécessaire et 1 échalote hachée puis y faire revenir 2 poignées de feuilles d'épiaire finement hachées Remuer légèrement, laisser le parfum se dégager
3.	Ajouter 10 càs de crème liquide et 1 bonne càs de mascarpone. Bien mélanger. Saler et poivrer.
4.	Laisser mijoter à feu doux jusqu'à épaississement.
5.	Tartiner les toasts de ce mélange.
S	age
1.	
1. 2.	age  Un peu de coulis étalé à la cuillère et parsemé d'un peu de feuilles d'épiaire fraiches finement ciselées
1. 2.	Un peu de coulis étalé à la cuillère et parsemé d'un peu de feuilles d'épiaire fraiches finement ciselées  Un petit nid de spaghettis de courgette.