

Gaspacho de courgette et son carpaccio de courgette

Un plat savoureux, tout simple à préparer, et qui fait son effet !

INGREDIENTS pour 4 personnes :

- 600g de courgette
- 1/2 oignon,
- 2 gousses d'ail
- 350g de yaourt à la grecque, de faisselle...
- Sel, poivre, cumin
- 6 càs d 'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre
- Une bonne poignée de feuilles de menthe
- Carpaccio:
 - 1 courgette
 - Huile de de colza, citron
 - Sel, poivre



- Finition :
 - Fleur de capucine
 - Paprika fumé

- Transférer dans un blender fromage, vinaigre, huile d'olive, menthe.
- Découper les courgettes en cubes. Peler oignon et ail. Couper l'oignon en quartiers.
- Transférer les légumes préparés dans le blender petit à petit et mixer entre chaque ajout.
- Mettre au frais.
- Au moment du dressage, préparer le carpaccio : découper la courgette en lamelles fines à l'aide d'une mandoline, et assaisonner.
- Déposer une louche de gaspacho bien frais dans une assiette creuse, puis le carpaccio, du paprika fumé, et terminer par une capucine.
- Bonne dégustation !