

COURGETTES MARINEES FARCIES

Cru, sans gluten ni lait

Ingrédients pour 4 personnes en Amuse bouche
ou 2 personnes en entrée :

1 courgette moyenne

Le jus d'un citron

Quelques feuilles d'endive

1 c à s de câpres

1 c à s de Tamari

1 petite gousse d'ail

1 c à s de sirop d'agave

1 c à s de graines de tournesol

1 c à s d'amandes

Huile d'Argan ou autre et graines germées (facultatif)



Préparation :

A l'économe, émincer la ½ courgette dans la longueur en fines lamelles

Les mettre sur une assiette et les recouvrir du jus de citron

Réserver au réfrigérateur une trentaine de minutes

Dans un blender, mixer l'autre moitié de la courgette ainsi que tous les ingrédients (à l'exception des feuilles d'endive)

Réserver au frais

Montage :

Prendre l'équivalent d'une petite noix de cette préparation, la poser sur le bout d'une lamelle de courgette puis rouler la lamelle ; idem pour chaque lamelle

Poser ensuite les petits rouleaux respectivement sur les feuilles d'endive

Vaporiser un peu d'huile d'Argan ou autre et parsemer de graines germées

