



ASPIC COURGETTES RICOTTA

Les recettes de cuisine bio du Fenouil **biocoop** par Marielle

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 2 minutes • Pour 12 personnes



INGRÉDIENTS

- 800 g de courgettes
- 250 g de ricotta*
- 3 c à s de pesto* (basilic ou ail des ours)
- 4 g d'agar-agar
- sel et poivre
- coulis de tomates ou poivrons

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Laver et couper les courgettes en dés puis les cuire à la vapeur pendant dix minutes. Saler et mixer pour obtenir une purée.
2. Mettre 10 cl d'eau dans une casserole et ajouter l'agar-agar. Délayer. Porter à ébullition et maintenir l'ébullition pendant deux minutes.
3. Ajouter la ricotta, le pesto et l'agar-agar. Assaisonner puis bien mélanger.
4. Verser dans des moules souples. Laisser refroidir puis placer au frais pendant quatre heures.
5. Démouler et servir avec un coulis de tomates ou de poivrons.

Le Fenouil



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haouza
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr