



4 BOCAUX



50 MIN

TARTINABLE DE CHAMPIGNON

tartinable de champignons , courgettes et amandes

INGRÉDIENTS

- 500g de courgettes
- du gros sel
- huile d'olive
- 400g de champignons
- 150g d'amande effilées
- 10g de fécule de maïs
- du piment d'Espelette
- 8g de sel
- poivre

ÉTAPES

1. couper en deux les courgettes puis les tailler en tronçons
2. faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 4 minutes , les rafraichir en conservant l'eau de cuisson
3. couper les pieds des champignons , puis les tailler en gros quartiers
4. faites les revenir dans une poêle pendant 5 minutes à feu vif dans l'huile , saler et poivrer
5. égoutter les champignons et les mélanger avec les courgettes
6. dans la poêle torréfier les amandes 2 minutes
7. mettre le tout dans une casserole , ajoutez 100g d'eau de cuisson des courgettes , sel , poivre et piment d'Espelette
8. mixer l'ensemble pour obtenir une purée
9. ajouter la fécule de maïs délayée avec de l'eau froide , bien mélanger et faire cuire a feu doux 2 minute en remuant

LA PETITE ASTUCE

Pour la stérilisation mettre les verrines dans l'eau monter la température de la cocotte à 100° couvrez, laisser stériliser pendant 1h et laisser refroidir dans le stérilisateur A vous de tester !



LA CAPÉCHADE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU