

ROULÉS DE COURGETTES

Quantité 15 roulés

Temps de préparation 30 minutes

Difficulté



Ingédients

- 2 courgettes jaunes
- 60 gr de saint moret
- 8 tranches de Lomo
- Citron
- Huile d'olive
- Ciboulette
- 15 Asperges vertes
- Sel & Poivre

Réalisation

- Mettre 3 litres d'eau à bouillir avec 5 gr de sel, quand l'eau boue, y glisser les lamelles de courgettes jaunes préalablement coupées à la mandoline, épaisseur 2 millimètres
 - Les faire cuire 5 minutes, puis les retire de l'eau et les tremper dans une glaçante (bol d'eau froide + glaçons) pour stopper la cuisson et garder la fermeté du légume.
 - Puis lancer de la même manière la cuisson des asperges vertes, pendant 10 minutes (nous ne gardons que les pointes) puis les mettre aussi dans une autre glaçante.
 - Après refroidissement laisser les courgettes dégorger dans une passoire
 - Couper les petites tranches de lomo en deux et réserver. Fouetter le saint moret avec et la ciboulette.
 - Mettre dans un petit bol les lamelles de courgettes, quelques gouttes de jus de citron, 1 CS d'huile d'olive du sel et du poivre
- Sur une planche à découper propre, mettre une première lamelle de courgette assaisonnée, une demi tranche de lomo sur le haut, puis superposer avec une seconde lamelle de courgette, au dessus du lomo mais sur la nouvelle lamelle de courgette étaler un petit peu de la préparation au saint moret. Puis commencer à rouler du côté garnis jusqu'à la fin.
- Assaisonner les pointes d'asperges d'un filet d'huile d'olive, du sel du poivre et les déguster ou sur les roulés ou seul avec un verre de 51 rosé (meilleur accord de goût que j'ai testé avec cette alcool).



Notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

