

caviar de courgettes (ou baba-ganoush)

POUR QUI ? quatre amateurs d'apéro ou deux enfants capricieux

QUAND ? vingt minutes avant

POUQUOI ? pour berner vos enfants et enfin leur faire manger des légumes

trois courgettes
une gousse d'ail
une pincée de piment (facultatif, rassurez-vous)
une poignée d'amandes sauvages Epices Shira
une pincée de Zaatar Ethic Valley
une cuillère à café d'huile d'olive
un yaourt la Fromentellerie
un œuf d'Etienne Godart (enfin de ses poules)

envoyer vos courgettes au coin, trente minutes au four à 180°C. les sortir quand elles se seront calmées ou quand leurs peaux ont noirci.

prélever la chair à l'aide d'une cuillère à soupe et l'égoutter dans un égouttoir.

peler la gousse d'ail, la passer au pilon.

si vous n'avez pas de pilon – cela arrive - découpez l'ail en petits dés.

mélanger la chair des courgettes et l'ail, écraser à la fourchette.

ajouter un trait d'huile d'olive, saler, poivrer.

goûter.

dans une casserole, faire chauffer à feu très doux le yaourt, l'œuf et le piment en poudre.

une fois tiède, déposer cette crème sur le caviar de courgettes.

ajouter une pincée de zaatar et les amandes sauvages.

c'est prêt, c'est l'heure de l'apéro.

servir avec des tranches de pain grillé ou des krips au sésame.