



Ingrédients pour 4 pers. :

3 courgettes moyennes (et bien fermes)
2 gousses d'ail
1 petit fromage de chèvre frais
1/2 bouquet de ciboulette
1/2 c. à café de quatre-épices (ou mieux, la "poudre Grande Caravane" de [Roellinger](#))
50 cl d'eau
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez accompagner ce velouté d'un coulis de poivrons rouges (mixez 3 poivrons rouges pelés et épépinés avec 5 cl d'huile d'olive, une pincée de piment d'Espelette et un peu de sel) ou d'un pesto de basilic (mixez 40 g de feuilles de basilic avec 10 cl d'huile d'olive).

Vous pouvez remplacer la ciboulette par de la coriandre ou du basilic, et le fromage de chèvre par de la feta ou de la crème fraîche.

Vous pouvez rajouter une pointe de gingembre ou quelques gouttes de jus de citron, selon vos goûts. Si vous n'aimez pas les quatre-épices, n'en mettez pas et utilisez du bouillon de légumes à la place de l'eau pour que le résultat reste sapide.

- Pelez et dégermez les gousses d'ail. Lavez les courgettes et pelez-les en partie (laissez quelques bandes vertes avec l'économe). Coupez-les en rondelles puis faites-les revenir 2 minutes dans une casserole chaude avec les gousses d'ail écrasées et 2 c. à soupe d'huile. Versez 50 cl d'eau, salez, saupoudrez de quatre-épices, couvrez et laissez frémir pendant 8 minutes.
- Versez dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la moitié du fromage de chèvre et mixez finement. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 1h00.
- Sortez le velouté 30 mn avant de le servir pour qu'il soit à température ambiante.
- Lavez et ciselez la ciboulette finement. Émiettez le reste du fromage de chèvre.
- Versez le velouté dans des bols individuels. Parsemez de fromage de chèvre, de ciboulette, versez un filet d'huile d'olive, donnez quelques tours de moulin à poivre et servez aussitôt.

💡 Pour enlever les odeurs d'ail, frottez vos doigts sur une lame de couteau (à plat, attention de ne pas vous couper !) ou un savon en acier inoxydable, c'est très efficace.

