

# Guacamole de courgettes à l'Émietté de Sardine Douceur des Bastides



4 personnes

20 min préparation

15 min cuisson

## Les ingrédients

- 2 boîtes de 80 g** d'Émietté de Sardine Douceur des Bastides la belle-iloise
- 2 petites** courgettes
- 8** tomates cerises
- 4 cuillères à soupe** de fromage blanc
- 1 pincée** de poivre et sel
- 1 gousse** d'ail
- 2** oignons nouveaux
- Le jus d'1/2** citron vert
- 2 cuillères à soupe** d'huile d'olive
- 2 tranches** de pain de campagne

## Les étapes

- 1- Laver les courgettes, ôter les extrémités et peler à l'économe en laissant des bandes vertes
- 2- Couper les courgettes en rondelles d'épaisseur moyenne, puis les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 min
- 3- Égoutter les courgettes, les laisser tiédir. Il ne doit plus rester d'eau. Si nécessaire, presser les courgettes avec une cuillère
- 4- Peler et hacher grossièrement l'ail et les oignons. Ajouter les courgettes bien essorées, le jus de citron et l'huile d'olive et mixer finement. Saler et poivrer
- 5- Répartir le guacamole de courgettes dans le fond des verrines et recouvrir avec l'Émietté de sardine
- 6- Ajouter une cuillère à soupe de fromage blanc sur chaque verrine et 2 tomates cerises coupées en deux
- 7- Mettre au frais pendant 30 min

8- Servir avec des fines tranches de pain de campagne grillées