



La Potion Magique de Quitoque

Ingredients

Courgette, brocoli, baguette de pain, persil plat, chèvre frais

Recette

1/Prenez soin des légumes

- Préchauffez votre four à 220°C.
- Rincez, épluchez les courgettes et taillez-les en morceaux.
- À l'aide d'un couteau, récupérez les bouquets des têtes de brocoli. Coupez la base des tiges sur 1 à 2cm.
- Pelez les tiges à l'aide d'un couteau et taillez-les en morceaux.
- Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen. Faites revenir 5min les morceaux de courgette et de brocoli.
- Versez de l'eau de façon à couvrir le tout. Salez, poivrez. Portez à ébullition et faites cuire 20 à 25 min à petits bouillons.
- Une fois les légumes bien tendres, ajoutez les 2 cuil. à soupe de fromage frais et mixez le tout pour obtenir un velouté.

2/ Préparez les tartines

- Coupez les baguettes en deux puis en tranches et disposez-les sur une plaque allant au four. Enfourez pour 10 min jusqu'à ce que le pain soit doré. Surveillez bien.
- Rincez, effeuillez et ciselez 1/4 de botte de persil plat.
- Écrasez 2 fromages frais dans un bol et ajoutez le persil plat.
- Enfin, étalez cette préparation sur votre pain, et dégustez vos tartines accompagnées du velouté.

Bon Appétit!