



Amuse-bouches à l'agar-agar



Ingrédients

- 3 courgettes de taille moyenne
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 2g d'agar-agar (1c à c rase)
- 2 tranches de jambon fumé très fines ou de saumon

Préparation 20 mn - cuisson 10 mn

- Couper le jambon ou le saumon en lanières, en garnir le fond de petits moules en silicone.
- Laver les courgettes, enlever les extrémités, les râper.
- Les faire revenir 3 minutes dans une sauteuse avec l'ail écrasé, couvrir et laisser cuire 5 minutes à l'étouffée ; les courgettes vont rendre un peu de jus.
- Ajouter l'agar-agar, porter à ébullition pendant 2 minutes sans cesser de remuer.
- Ciseler le basilic, mélanger et laisser tiédir.
- Remplir chaque moule de la préparation, rabattre les lanières qui dépassent du moule.
- Laisser refroidir. Mettre au frais avant de démouler.

EN SAVOIR PLUS

L'agar-agar est un excellent gélifiant pour remplacer la gélatine ; elle est idéale pour réaliser des flans, des terrines mais aussi pour les confitures ce qui permet de réduire l'apport en sucre au détriment du temps de conservation qui sera moins long.