



Mes commissions pour 6 personnes :

- 3 courgettes anciennes rondes de taille moyenne
- Une betterave crue de belle taille
- 10 feuilles de basilic
- 3 gousses d'ail
- 2 cives
- Poivre
- Fleur de sel
- Graines germées
- 1 concombre NOA

La préparation :

- Eplucher les courgettes et la betterave, les couper grossièrement dans le bol blinder en conservant les graines

- Ajouter un verre d'eau, l'ail et les cives coupées en cubes, les feuilles de basilic, deux bonnes pincées de fleur de sel, un tour de moulin de poivre et deux cuillères à soupe d'huile d'olive,
- Mixer puissamment pour obtenir une crème, en y ajoutant éventuellement un peu d'eau pour obtenir une consistance crémeuse,
- Eplucher le concombre,
- Couper le en julienne.

La mise en place :

- Verser la crème dans 6 vérines, poser dessus quelques cubes de julienne de concombre et une pincée de graines germées,
- Couvrir d'un filet d'huile d'olive.