



## Cocktail glacé de courgettes à la menthe

Le Marché de  
Milly-la-Forêt  
l'Herboriste

**Préparation : 10 min - Cuisson : 10 min**  
**Attente: 3 h00**

### Ingrédients

Pour 4 verres

- **4 belles courgettes**
- **1 oignon blanc**
- **1 litre de bouillon de volaille**
- **2 cuillères à soupe de fromage blanc ou**
- **2 vaches qui rit**
- **4 cuillères à soupe de menthe Darégal**
- **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
- **Sel, poivre du moulin**

- Éplucher et émincer l'oignon.
- Laver et couper les courgettes en morceaux.
- Chauffer l'huile dans un faitout.
- Déposer l'oignon dans la matière grasse bien chaude.
- Dès qu'il commence à fondre, ajouter les courgettes.
- Faire revenir 3 min, saler et poivrer.
- Ajouter le bouillon de volaille.
- Amener à ébullition et laisser cuire sur feu doux 10 min
- Passer au mixer.
- Ajouter la menthe et le fromage blanc ou «la vache qui rit».
- Mixer à nouveau. Rectifier l'assaisonnement.
- Verser dans un pichet et réserver au réfrigérateur 3 heures
- Bien remuer avant de servir dans des verres à orangeade.
- Déguster sans tarder.

### **Le truc en plus :**

*Remplacer le fromage blanc par du chèvre frais.*

**Recettes réalisées par Caroline DARBONNE**  
**Avec la participation de Claude HOUDOYER**