

## Médillons de courgette, sardines en mayonnaise, olives Bio

**Dominique Frérard** a deux passions, l'**huile d'olive** et les **produits de la mer**. Il vous propose donc aujourd'hui une recette apéritive aux senteurs méditerranéennes que vous pourrez savourer pour sa troisième passion, plus intime, le **football et les matchs diffusés sur le petit écran**.

Hé oui, Dominique a pensé à vous, qui allez suivre la **Coupe du Monde**, comme il pense à sa famille et à ses amis. Les régaler en leur faisant déguster de petites mises en bouche très gourmandes tout en regardant les grands matchs de cette compétition très populaire !

C'est une recette très simple, rapide mais succulente qu'il a cuisinée avec l'un de ses ingrédients de prédilection, la **sardine** en l'associant à la **courgette** et à nos toutes nouvelles **olives Bio farcies au poivron**. Un mélange de saveurs inédit dont seul le chef a le secret.

Voici donc les **médillons de courgette, sardines en mayonnaise et olives Bio farcies au poivron**, une recette qui vous fera craquer de plaisir, à déguster devant le prochain match !

Vous n'oubliez pas de défier notre chef, en tentant de gagner un séjour dans le parc d'attraction de votre choix avec notre **jeu des pronostics** !

PS : Même si vous n'aimez pas le foot, vous adorerez cette recette apéritive ;) )

- 2 pers.
- 20 Min.
- 3 Min.

## Ingrédients

- Huile d'olive vierge extra Bio
- 3 filets de sardines
- 1 pot d'olives vertes Bio farcies au poivron
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.c de moutarde
- 1 œuf
- 1 échalote
- 1 courgette
- 1 botte de ciboulette
- 2 c.a.s de cumin
- Sel
- Poivre

# Préparation de la mayonnaise

Mélangez énergiquement le jaune d'œuf et la moutarde dans un petit saladier. Incorporez lentement l'**huile d'olive** sans jamais arrêter de battre la préparation. Préférez un fouet électrique si vous en possédez un. Mélangez jusqu'à obtenir une mayonnaise bien ferme.

# Préparation de l'appareil et du dressage

Coupez la **courgette** en tronçons réguliers de **2 à 3cm**. Évidez-les par le centre en laissant un petit fond avec avec une cuillère. Faites-les cuire **2 à 3 min** dans l'eau bouillante de façon à ce qu'elles soient '**al dente**' et refroidissez-les dans la glace pour arrêter la cuisson.

Égouttez les **sardines** pour enlever l'excédent **d'huile** puis écrasez-les à la fourchette. Ajoutez l'échalote, l'ail et la ciboulette ciselée, le sel, le poivre et le cumin en poudre. Liez avec la mayonnaise.

Dressez le mélange, à l'aide d'une poche à douille, dans les **courgettes** en volume de manière à les remplir et former un petit dôme. Ajoutez par-dessus une **olive Bio farcie au poivron** coupée en deux. Décorez ensuite avec quelques brins de ciboulette.

N'hésitez pas à agrémenter cet **apéritif** avec une petite coupelle dans laquelle vous disposerez les **olives Bio farcies au poivron** restantes ;-)

## Astuce

Pour savoir si votre mayonnaise est bien montée, il suffit de retourner le bol. Le mélange ne doit pas tomber. Bon, bien sûr... C'est à vos risques et périls ;-)

**Des recettes de verrines pour l'apéro ?**

**Verrines de pastèque, concombre, féta et Olives Apéro à l'ail**

**Verrines de tzatziki aux Olives Apéro farcies au poivron**

**Salade en verrine de fraises, billes de concombre et Olives Apéro cocktail gourmand**

**Verrines de carottes au cumin et Olives Apéro à l'orientale**