

## Duo de courgette et son cœur de pomme



*Recette n° 1 de Lolo, L'appliquée*

Un petit défi familial et hop il faut inventer une entrée express pour le déjeuner.  
Ma « vieille » nièce Laurine s'y colle et voilà un résultat très rafraichissant !!

« Je ne pensais pas que cela serait aussi bon ! »

### **Ingrédients** (pour environ 30 rouleaux) :

- \* 3 pommes type golden
- \* 2 courgettes allongées
- \* 1 citron jaune

### **Préparation** :

Presser 1/2 citron.

Laver les courgettes et les pommes.

Les éplucher mais laisser une peau sur 2.

A l'aide d'une mandoline, couper tout en lamelle très fines.

Au fur et à mesure que les tranches de pomme sont faites, les recouvrir d'un peu de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas.

Ensuite, pour le montage, enrôler la lamelle de courgette sur elle-même.

Plier la pomme (car on peut difficilement rouler la pomme sans la casser).

Introduire la pomme dans le rouleau de courgette.

Pour que cela tienne bien faire tenir l'ensemble avec un cure-dent.

Réserver au frigo.

On peut servir tel que ou avec une petite sauce au yaourt...

### **Astuces** :

Pour que les courgettes soient moins croquantes, on peut les saisir quelques minutes dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive.

J'utilise des Golden pour assortir les couleurs.

On peut tester avec d'autres pommes pour varier les saveurs et les couleurs.

