



## Rouleaux de courgettes en marinade saveur cumin et fromage frais

04/12/2019 à 14h50

Par [Paul Pauvert](#)

Pour 2 personne(s)

### Ingrédients :

- 2 courgettes moyennes lavées
- 1 tomate épluchée, épépinée
- Quelques gouttes de jus de citron
- 2 cuillères à café d'huile de cameline saveur cumin
- 2 petits carrés frais de fromage frais
- Sel, poivre
- 1 cuillère à café de sésame grillé

### Préparation :

- Taillez une courgette en lamelles à la mandoline;
- Faites mariner les courgettes 15 minutes avec un peu d'huile de cameline saveur cumin, le citron, sel et poivre;
- Taillez l'autre courgette en fine julienne. Faites-la mariner de la même façon que la première courgette;
- Coupez la tomate en petits dés;
- Ecrasez les petits carrés de fromage frais à la fourchette et ajoutez quelques gouttes d'huile, lissez à la cuillère en mélangeant;
- Tartinez les lamelles de courgettes avec le fromage;
- Faites farcir les lamelles de courgettes avec la julienne de l'autre courgette et faites les rouleaux.

### Dressage

Disposez sur un plateau ou une assiette en étoiles les rouleaux. Parsemez les dés de tomates autour, lustrez l'ensemble avec le restant d'huile et parsemez de sésame grillé sur les courgettes.

### L'astuce du chef :

Vous pouvez mettre des lamelles de petits oignons blancs nouveaux appuyés sur les rouleaux.