



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

# BLINIS

DE POMME DE TERRE ET

# CAVIAR DE COURGETTE

Les produits d'Auvergne-Rhône-Alpes

**nous régalent !**





## BLINIS DE POMME DE TERRE ET CAVIAR DE COURGETTE

Proposés par l'Interprofession des fruits et légumes frais



**POUR 12 À 15  
BLINIS**



**20 MIN.**



**30 MIN.**

### INGRÉDIENTS

#### Pour les blinis de pomme de terre

- 300 g de pomme de terre pour cuisson vapeur
- 30 g de cantal râpé
- 2 œufs

#### Pour le caviar de courgette

- 250 g de courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 jus de citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques brins de coriandre
- Quelques grains de sésame
- Sel, poivre

Préparez le caviar de courgette : lavez et taillez les courgettes en rondelles ou en gros dés. Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres (15 min). Mixez-les en ajoutant un filet d'huile d'olive si nécessaire. Salez, poivrez et ajoutez la coriandre ciselée, les grains de sésame et le jus de citron. Mélangez bien et placez au frais.

Préparez les blinis de pommes de terre : lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire dans une casserole d'eau salée (20 min après ébullition). Clarifiez les œufs (séparez le blanc du jaune). Égouttez les pommes de terre et passez-les au presse-purée. Ajoutez les jaunes d'œufs, le cantal, salez, poivrez et mélangez. Montez les blancs en neige. Incorporez 1/3 des blancs à la purée, mélangez délicatement, puis ajoutez le reste des blancs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive. Déposez une c. à c. de pâte, aplatissez légèrement. Faites cuire 2-3 min à feu moyen, retournez le blini, appuyez légèrement et prolongez la cuisson 2-3 min. Répétez jusqu'à épuisement de la pâte.

Tartinez chaque mini-blinis de caviar de courgette et dégustez sans plus attendre.