# Guacamole de courgettes à l’**Émietté de Sardine Douceur des Bastides**

4 personnes 20 min préparation 15 min cuisson

## Les ingrédients

**2 boîtes de 80 g** d’Émietté de Sardine Douceur des Bastides la belle-iloise
**2 petites** courgettes
**8** tomates cerises
**4 cuillères à soupe** de fromage blanc
**1 pincée** de poivre et sel
**1 gousse** d’ail
**2** oignons nouveaux
**Le jus d’1/2** citron vert
**2 cuillères à soupe** d’huile d’olive
**2 tranches** de pain de campagne

## Les étapes

1- Laver les courgettes, ôter les extrémités et peler à l’économe en laissant des bandes vertes
2- Couper les courgettes en rondelles d’épaisseur moyenne, puis les faire cuire dans de l’eau bouillante salée pendant 15 min
3- Égoutter les courgettes, les laisser tiédir. Il ne doit plus rester d’eau. Si nécessaire, presser les courgettes avec une cuillère
4- Peler et hacher grossièrement l’ail et les oignons. Ajouter les courgettes bien essorées, le jus de citron et l’huile d’olive et mixer finement. Saler et poivrer
5- Répartir le guacamole de courgettes dans le fond des verrines et recouvrir avec l’Émiétté de sardine
6- Ajouter une cuillère à soupe de fromage blanc sur chaque verrine et 2 tomates cerises coupées en deux
7- Mettre au frais pendant 30 min

8- Servir avec des fines tranches de pain de campagne grillées