

Gratin de Courgettes Féta

6 à 8 personnes

Ingrédients:

- Courgettes: 3 kg
- Féta: 150 g
- Tomates séchées, à l'huile: 5
- Ail: 3 belles gousses
- Œufs: 3
- Flocon de riz: 3 poignées ~ 60 g
- Purée de Noisettes: 1 c. à s.
- Graines de Courges: 80 g
- Basilic: ~ 1 poignée
- Poivre: 1 pincée de poudre

Réalisation:

- Après avoir **lavé** les courgettes les **couper** en cubes (inutile de les éplucher si la peau est tendre) et les **faire cuire** à l'étouffée, sans ajouter d'eau (prévoir un grand faitout ou cuire en 2 fois!) ou à la vapeur.
- Pendant leur cuisson, **battre** les œufs avec la purée de Noisettes et le Poivre.
- **Eplucher** l'ail, le **presser** et l'**intégrer** aux œufs.
- **Couper** la Féta en morceaux (ou l'émietter) ainsi que les Tomates. **Ciseler** le Basilic et **joindre** le tout au mélange précédent. **Remuer**.
- **Verser** alors les flocons de Riz et bien **mélanger**. **Réserver** au frais en attendant la cuisson de courgettes (plus ou moins longue).
- **Préparer** le plat de cuisson en le graissant (graisse de Coco, Huile, Beurre...) et en y parsemant +/- la moitié des graines de courge mixées.
- Lorsque les courgettes sont cuites, les **prélever** avec une cuillère écumoire et les **mélanger** intimement à la préparation aux œufs.
- **Y ajouter** environ 1/2 verre de jus de cuisson. La préparation doit avoir un petit peu de jus. Enfin, c'est comme on veut!
- **Verser** le mélange dans le plat de cuisson et **parsemer** dessus le reste de graines de Courges mixées.
- **Enfourner** à 180°C pour 30 à 40 minutes.

Bon appétit!!

N.B.: Inutile de saler, la Féta et les Tomates le sont déjà. Et devrait être suffisant pour la plupart. Mieux vaut rajouter du sel si besoin au moment du repas.

Aurélié Boucherie

www.theraneo.com/aurelie-b

06.42.57.84.31

