

AnaKreenSkyrider's Page



Courgettes au thon & tomates by YaKa

Ingrédients :

- 3 belles courgettes
- 4 belles tomates
- 1 boîte de thon (280g égoutté)
- ½ oignon
- 1 échalotte
- 2 gousses d'ail
- Parmesan ou comté pour le gratinage

Principe :

- Ø Couper les courgettes en rondelles (environ 3 ou 4 mm d'épaisseur).
- Ø Retirer la peau des tomates (les plonger dans l'eau bouillantes une minute, puis elle se retire fastoche)
- Ø Couper une tomate en petits cubes, mettre les 3 autres dans un blender.
- Ø Egoutter le thon, en réserver un quart que l'on coupe en petits cubes (approximativement), mettre le reste dans le blender.
- Ø Préparer ail, échalotte, oignon et mettre dans le blender.
- Ø Avec le blender, hacher le tout jusqu'à obtention d'une crème.
- Ø Faire préchauffer le four à 200°C
- Ø Dans un plat à gratin, étaler une couche de courgettes, une couche de crème, puis rajouter les petits morceaux de tomate et thon en les répartissant bien.
- Ø Répéter jusqu'à remplir le plat.
- Ø Finir par une couche de parmesan ou de comté rapé.
- Ø Mettre au four environ 30 minutes, couvrir d'un papier aluminium si cela grille trop.
- Ø C'est cuit quand les courgettes sont bien ramollies.

Notes :

La mandoline est idéale pour découper les courgettes, attention aux doigts !
Pour éviter que les courgettes ne rendent trop d'eau, on peut les faire cuire au cuiseur vapeur avant, en les égouttant bien (quitte à les écraser) puis en les étalant dans le plat.

Pensez à me donner votre avis sur
www.anakreenskyrider.fr.st ...