

Cuisiner & Pâtisser à la Maison !



HISTOIRE DE CE LOGO
texte et coloriage réalisés par :
Ethan (9 ans)
dessin réalisé par :
Laurent (un jeune volatile)

fiche
recette **017**

MODE D'EMPLOI FICHE :

Les ingrédients sont listés
dans l'ordre d'utilisation.

cu à S = cuillère à Soupe
cu à C = cuillère à Café
poids net = produit épluché,...

respecter scrupuleusement
l'ordre chronologique dans
chaque énoncé.

www.pomweb.fr\CuisinerEtPatisserALaMaison.html

*S'occuper à la Maison
en
Cuisinant et Pâtissant.
pour les Grands
et les Petits.*

Courgette Ronde farcie tout Légumes, Roquette à l'Huile d'Olive.

Pour 1 personne

(tous les Produits sont préalablement lavés avant utilisation bien sûr)

Ingrédients

1 Courgette ronde diam. 7 cm
15 g Gros Sel
1 Oignon blanc
1 Champignon de Paris
1 gousse d'Ail
Sel et Poivre
25 g Huile d'Olive cuisson
5 feuilles de Basilic

1 bouquet de Roquette
1 cu à S Huile d'Olive assaisonnement

C'est parti !

1/ préparer la Courgette ronde.

Couper le chapeau et vider l'intérieur de la Courgette
+ couper la base de la Courgette afin qu'elle tienne bien debout.

Plonger la courgette + le chapeau dans de l'eau salée à ébullition pendant 5 minutes et rafraichir aussitôt dans de l'eau glacée (avec des glaçons) pendant 3 minutes, puis égoutter.

2/ Réaliser la farce.

Éplucher et tailler en petits dés (0,5 cm x 0,5 cm) l'Oignon blanc (= ciseler).

Eplucher, retirer le germe et hacher finement l'Ail.

Hacher au couteau l'intérieur qui a été retiré de la Courgette.

Tailler en petits dés (0,5 cm x 0,5 cm) le Champignon de Paris.

Faire revenir, dans l'ordre, doucement à l'huile d'Olive avec Sel et Poivre :
Oignon blanc + Ail.

Ajouter la Courgette + Sel et Poivre,

Laisser cuire à couvert pendant 2 minutes en remuant régulièrement,

Ajouter le Champignon,

Laisser cuire à couvert pendant 4 minutes en remuant régulièrement.

3/ hors du feu, Ajouter le Basilic concassé et rectifier l'assaisonnement.

4/ garnir la Courgette avec la Farce et passer au four : 180 ° 7 minutes, en chaleur tournante.

6 / Dresser la Courgette au centre de l'assiette dans un nid de Roquette simplement assaisonné d'un filet d'huile d'Olive.

La Courgette peut être servie froide ou chaude.

On peut également ajouter quelques copeaux de Parmesan au dernier moment.