

Cassolettes de courgettes au paprika fumé

0

Par Cathy B.

Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :		17 min
Cuisson :		17 min
Coût :		1
Difficulté :		1
Nombre de personnes :	4	

[signaler un problème](#)

INGREDIENTS




Pour les cassolettes de courgettes

1 oignon 2 gousse(s) d'ail rose 30 g d'huile d'olive du poivre 5 baies (moulin) du sel fin de Guérande du paprika fumé (1/2 càc)
600 g de courgettes du basilic frais du persil frais

Mon astuce pour grosses courgettes

un découpoir Ø 5 cm

PRÉPARATION

	Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
POUR LES CASSOLETTES DE COURGETTES					
Dans le bol, ajouter l'oignon coupé en 8 et les gousses d'ail. Mixer 5 secondes - vitesse 7.		5 sec		7	
Ajouter l'huile d'olive et faire suer 2 minutes - 110°C - vitesse 3. (sans verre doseur)		2 min	110 °C	3	
Placer le fouet sur les lames. Ajouter le poivre 5 baies, le sel fin de Guérande et le paprika fumé. Ajouter les courgettes non épluchées coupées en cubes (1,5 x 1,5 cm env.). Cuire à l'étouffée 10 minutes - 90°C - vitesse 1. (verre doseur dans l'orifice)		10 min	90 °C	1	
Ciseler le basilic et le persil (environ 15 g en tout) à l'aide des ciseaux à herbes. Ajouter au bol et cuire à découvert 5 minutes - 100°C - vitesse 1. (sans verre doseur)		5 min	100 °C	1	
Servir en cassolette et saupoudrer de paprika fumé.				0	

MON ASTUCE POUR GROSSES COURGETTES

Cette recette permet de "passer" les courgettes un peu oubliées au jardin donc relativement grosses à graines. Pour ôter le centre, couper les courgettes en rondelles épaisses de 1,5 cm et à l'aide du découpoir, retirer le centre. Couper ensuite la rondelle en cubes.

0