



Pain de courgettes

2

Ingrédients

- 6 cuillères à soupe d'huile
- 1kg de courgettes
- 3 beaux oignons
- 1 gousse d'ail
- 10 œufs
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 bouquet de persil haché
- Sel - poivre

Matériel

- 1 grande casserole pouvant aller au four et pouvant accueillir le moule à cake
- 1 moule à cake
- 1 cuillère à soupe
- 1 fouet
- 1 couteau à découper
- 1 couteau éplucheur
- 1 grande passoire fine
- 1 saladier
- 1 plat de service
- 1 mixer

Technique

- Préchauffer le four thermostat 6 ou 180°.
- Éplucher et laver les courgettes, l'oignon, l'ail et le persil.
- Hacher l'ail et le persil finement au mixer.
- Couper les oignons et les courgettes en lamelles de 1 cm.
- Faire chauffer l'huile dans la casserole, y verser les courgettes, les oignons, l'ail, le sel, le poivre.
- Commencer la cuisson sur le feu vif, puis mettre au four chaud la cocotte sans couvercle pendant 30 minutes. La préparation

doit cuire et sécher plutôt que dorer.

- Après cuisson, égoutter dans une passoire fine pour éliminer le jus.

Pendant ce temps :

- Délayer la maïzena avec une cuillère à soupe d'eau froide.
- Beurrer le moule à cake.
- Dans le saladier, casser les œufs, les battre, ajouter la maïzena délayée, le persil haché, le sel et le poivre.
- Ajouter à la préparation cuite et bien mélanger.
- Verser dans le moule à cake.
- Mettre de l'eau dans la cocotte. Y déposer le moule à cake (l'eau doit arriver au 1/3 du moule environ).
- Cuire environ 40 minutes.
- Démouler froid et garnir de salade, de quartiers de tomates, de rondelles de citron.

Truc du chef

- Pour éviter le bain-marie, démarrer la cuisson à four froid (suppression du temps de pré-chauffage du four).

Suggestions

- Il est possible de rajouter 200 g de jambon ou de blancs de volaille coupés en petits morceaux pour en faire un plat plus nourrissant.
- On peut rajouter 1/2 poivron rouge coupé en petits dés pour le décor.
- Servir avec un coulis de tomates ou une sauce type mayonnaise aux fines herbes.